الإيمان
و الصحة النفسية

اسم الكتاب: **الإيمان و الصحة النفسية**

اسم المؤلف: **حسني محمد العطار**

مؤسسة نافذ للبحث والطباعة والنشر

الطبعة: **الأولى ١٤٤٢هـ-٢٠٢١م**

تنسيق الكتاب: **د.نافذ الجعب**

تصميم الغلاف: **أ. عبد الرحمن أبو نار**

دراسات في العقيدة

الكتاب الأول

الإيمان والصحة النفسية

الأستاذ

حسني محمد العطار

رفح - فلسطين

١٤٤٢هـ ــ ٢٠٢١م



بسم الله الرحمن الرحيم

﴿صِبْغَةَ اللَّهِ وَمَنْ أَحْسَنُ مِنَ اللَّهِ صِبْغَةً وَنَحْنُ لَهُ عَابِدُونَ﴾

(سورة البقرة: ١٣٨)



إلى الذين يعملون لأنهم يحبون العمل

إلى الذين يتعلمون لأنهم يحبون العلم

إلى الذين يحبون الدين و الوطن أكثر

مما يحبون أنفسهم

المقدمة

الحمد لله الذي خلق الإنسان وكرمه، والصلاة والسلام على سيد الخلق محمد بن عبد الله، أكرم الناس نفساً وأرقاهم خلقاً، وعلى أصحابه وآل بيته ومن تبعهم إلى يوم الدين.

أما بعد:

تعتبر النفس البشرية من أعقد الظواهر الإنسانية التي تعرض لدراستها العلماء والمختصون، وفي نفس اللحظة يعتبر علم النفس من أواخر العلوم التي انفصلت عن الفلسفة واختصت بدراسة النفس البشرية كعلم يقوم على محاولة فهم وتفسير ظواهر السلوك الإنساني، ومن ثُم التنبؤ والتحكم بالسلوك البشري.

ولعلم النفس فروع نظرية وتطبيقية عديدة، لعل من أهمها الصحة النفسية التي تشتمل على الجانبين النظري والتطبيقي.

والصحة النفسية هي العلم الذي يدرس السلوك الإنساني من حيث السواء والصحة، ويركز على اضطرابات السلوك الإنساني والأمراض النفسية والعقلية؛ لمعرفة أسبابها وطرق علاجها، وقبل ذلك الوقاية منها.

ولقد درس علماء النفس طرق تحقيق الصحة النفسية، إلا أن آراءهم اختلفت في هذا المجال باختلاف المنطلقات النظرية لكل منهم، في حين غفل معظمهم إن لم نقل كلهم عن دور الإيمان والعقيدة في تكوين الشخصية السوية بشكل عام وتحقيق الصحة النفسية بشكل خاص.

والعقائد الإيمانية بعمومها، سماوية كانت أو أرضية، وعلى مدار تاريخ البشرية الطويل هي الأقرب إلى النفس الإنسانية، ومدى ما لها من قدرة على التأثير، ولعل الإيمان بالله وعقيدة التوحيد كما جاء بها الدين الإسلامي يعتبر من أهم العوامل في تكوين الشخصية السوية للإنسان.

ومما يلاحظه الدارس لعلم النفس الحديث أن علماء النفس المحدثين الذين اعتمدوا في دراساتهم على مناهج البحث في العلوم الطبيعية، نجد أن هؤلاء الباحثين قد حصروا أنفسهم في دراسة الظواهر النفسية التي يمكن ملاحظتها ودراستها دراسة موضوعية اكلينيكية، وتجنبوا –ربما كلياً– البحث في كثير من الظواهر النفسية الهامة التي يصعب إخضاعها للملاحظة أو البحث

التجريبي، وبالتالي أبعدوا النفس ذاتها من دراساتهم، لهذا نجد البعض يُطلقون على هذا العلم اسم علم السلوك وليس علم النفس.

لقد أغفلت كثير من بحوث علم النفس كثيراً من الظواهر السلوكية الهامة وخصوصاً ذات الصلة بالنواحي الدينية والروحية، لهذا نحن بحاجة كبيرة وماسة لتوجيه الأبحاث ناحية الدراسات الروحية الدينية وانعكاساتها على السلوك الإنساني العام منه والشخصي، وذلك من خلال المصادر المعتمدة عندنا وهي القرآن الكريم والسنة النبوية الصحيحة ونتاج عقول العلماء المسلمين على مدى تاريخ الإسلام.

إن الدارس للقرآن الكريم والسنة النبوية ليجد أنهما تضمّنا كثيراً من الآيات والأحاديث التي تعرضت لطبيعة تكوين النفس الإنسانية،

ووضحت أحوال هذه النفس، وبينت أسباب انحرافها ومرضها، وطرق تهذيبها وتربيتها وعلاجها .

وهذه الدراسة نأمل منها أن تلبي حاجتنا للبحث في معرفة تأثير العقيدة الإيمانية والإيمان على السلوك الإنساني .

وقد قسمت دراستي إلى أربعة مباحث:

المبحث الأول: الإسلام والصحة النفسية .

المبحث الثاني: دوافع السلوك في القرآن والسنة .

المبحث الثالث: الانفعالات وموقف الإسلام منها .

المبحث الرابع: الإيمان وأثره في بناء النفس .

المبحث الأول

الإسلام والصحة النفسية

إن الصحة النفسية مقصد من مقاصد الإسلام وغاية من غاياته، فلا يستطيع الفرد أن يقوم بواجباته الدنيوية والدينية إلا من خلال شعوره وامتلاكه للصحة النفسية، والتوازن الروحي، وهذا ما سيكون حديثي عنه خلال هذا المبحث والذي يتكون من ثلاثة مطالب، كما يأتي:

المطلب الأول: تعريف الصحة النفسية.

المطلب الثاني: منهج الإسلام في التعامل عم النفس الإنسانية.

المطلب الثالث: منهج الإسلام في تحقيق الصحة النفسية.

المطلب الأول

تعريف الصحة النفسية

عرّفها الدكتور كامل محمد عويضة بأنها: (التوافق التام أو الكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ على الإنسان، مما ينتج عنه لإحساس بالسعادة والرضا) . [1]

ثم يواصل عويضة حديثه قائلاً: والصحة النفسية هنا هي الشرط أو مجموع الشروط اللازم توافرها حين يتم التوافق بين الفرد ونفسه من جهة وبينه وبين العالم الخارجي من جهة أخرى توافقاً يؤدي إلى أقصى ما يمكن من الكفاية والسعادة لكل من الفرد والمجتمع ويحميهما سوياً من الخروج عن المألوف تجنباً لما نطلق عليه الشذوذ .

[1] الصحة في منظور علم النفس: كامل عويضة - ص٣٢.

ولا يشك أحد في أن التربية السليمة من شأنها أن تزود الفرد بطاقات إيجابية، خلاقة، تساعده على أن يكون أكثر انسجاماً وتوافقاً في حياته، يشعر بالاستقرار والرضا، وبالتالي يكون مواطناً منتجاً، إيجابياً .

وديننا الإسلامي بمصدريه القرآن الكريم والسنة النبوية معين لا ينضب بما يقدمه للأفراد والمجتمعات من معتقدات وأفكار تساعد الأشخاص على التوافق في معايشهم، وبالتالي التمتع بالصحة النفسية والاستقرار النفسي.

إن الإسلام وخصوصاً الجانب العقائدي فيه يعتبر من أغنى المناهج والمنظومات الفكرية فيما يقدمه للأفراد والجماعات مما يعينهم على التوافق النفسي، والشعور بالانسجام الروحي فيما بينه وبين نفسه

وفيما بينه وبين مجتمعه، فلا يحس أو يشعر بالغربة أو العزلة عن ذاته ولا عن مجتمعه.

المطلب الثاني

منهج الإسلام في التعامل مع النفس الإنسانية

اتبع الإسلام منهجاً واضحاً ودقيقاً في هذا الخصوص يعتمد على:

أولاً. ربط الفرد بالأهداف السامية:

فجعل حياة الإنسان كلها في حال عبادة لله تعالى وحده، من خلال خلافته في الأرض والقيام على عمارتها .

قال تعالى: ﴿**قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ**﴾ (الأنعام/١٦٢) .

وهذا الدافع من أقوى الدوافع التي تساعد على تحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية، خلافاً للأفراد الذين يحيون حياة فارغة من الإيمان، فهم يعيشون في قلق واضطراب، وذلك لأنهم لا يعرفون غاية لوجودهم وحياتهم.

إن العقيدة الإيمانية تعتبر أول المفاتيح للتوافق النفسي.

فالمسلم الذي يؤمن بالقدر خيره وشره، ويؤمن بالآخرة وما فيها من إنصاف للمظلومين، هذا المسلم لا يمكن أن يحزن أو أن ييأس، قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ﴾ (الأنعام/٨٣) .

يقول الدكتور محمد الشناوي: الأمن النفسي عنصر هام من عناصر تحقيق الصحة النفسية، وإذا كان هذا الأمن مستمداً من الإيمان الحق فإنه لا شك يساعد الفرد على سرعة استعادته لتوافقه [١] .

ثانياً . التطهير النفسي:

وذلك بأن أحل لهم الطيبات وحرّم عليهم الخبائث، فقد حرّم الخمر وحرّم الربا وحرّم الزنا وحرّم قتل النفس، والمخدرات وهذه كلها من أعظم البلايا التي أصيبت بها المجتمعات غير الإسلامية، وتأثير هذه

[١] بحوث في التوجيه الإسلامي: محمد الشناوي، ص١١.

البلايا واضح على غياب العقل والجنون والأمراض المختلفة عضوية ونفسية.

ثالثاً دعوة الإسلام إلى مكارم الأخلاق:

وذلك بدعوته إلى الصدق والأمانة، وعدم الغش، والوفاء وعدم التكبر، ومساعدة الآخرين في شتى مجالات الحياة، وتقديم العون للضعفاء والفقراء، وكل هذا وغيره يساعد على تحقيق التوافق النفسي والانسجام والسلام المجتمعي وبالتالي ساعده على التمتع بالصحة النفسية.

رابعاً . ما يقدمه الإسلام من قواعد وقوانين:

فهي تمثل ركناً أساسياً على طريق الوقاية من الأمراض النفسية، كل هذا منطلقاً من مقاصد الشريعة في المحافظة على الدين والنفس والعقل والنسل والمال.

لهذا نجد علماء الإسلام يقسمون حاجات الإنسان إلى ضروريات وحاجيات وتحسينات.

واعتبروا الضروريات هي ما لا غنى عنه للفرد، إذ بدونه يهلك.

والحاجيات هي ما يجعل الحياة أكثر يُسراً.

والتحسينات هي ما تجمل به الحياة.

لقد نظمت شريعة الإسلام حياة الناس بما يقل معه الصراع بين الأفراد فيما بينهم، وفيما بين ذواتهم، ودعت إلى التعاون والتكافل والتراحم والإحسان، والإيثار، كل هذا مما يساعد على تقوية بنيان المجتمع.

خامساً . التركيز على جانب المسؤولية:

من خلال جعل كل فرد مسئول عن نفسه، وعن عمله، قال تعالى: **﴿كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ﴾** (المدثر/٣٨)، **وقال تعالى: ﴿وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَى﴾** (الإسراء/١٥) .

وبتحمل الفرد للمسؤلية فإنه يحقق بذلك مستوى كبير من الصحة النفسية، والتوافق والتوازن خصوصاً ونحن نعلم أن الهروب من تحمل المسئولية ينتج عنه كثيراً من الأمراض النفسية، ومنها الأمراض العقلية والروحية.

سادساً . مساعدة الفرد في بناء شخصيته:

وتعديل الانحرافات السلوكية، وذلك من خلال المحاسبة والمراقبة والمتابعة الذاتية.

كذلك ما يقدمه له من وسائل للعلاج الذاتي من العبادة والاستغفار والتوبة والصبر، والذكر، كل هذا يساعده على استعادة التوازن النفسي، مما يجعله يحيا حياة طبيعية، بعيده عن أي نوع من أنواع القلق والأزمات الروحية أو النفسية.

سابعاً. ما يقدمه الإسلام من قوانين وتشريعات:

ينظم من خلالها علاقات الأفراد فيما بينهم، على مستوى الأسرة، والجيران، والعمل والمعاملات الاجتماعية والمالية، مما ينتج عنه مجتمع متوازن وعلاقات أخوية راقية.

إن العقيدة الإسلامية، ومن بعدها شريعة الإسلام بما تقدمه من هدي ربّاني سماوي تحققان الأمن والانسجام النفسي، والتوافق الروحي وتدفعان بالإنسان إلى أرقى مستويات الصحة النفسية.

قال تعالى: ﴿يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ، ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً ، فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ، وَادْخُلِي جَنَّتِي﴾ (الفجر/٢٧-٣٠) .

المطلب الثالث

منهج الإسلام في تحقيق الصحة النفسية

مما نلاحظه غير ما سبق أن الإسلام يضع المنهج المتوازن من أجل تحقيق توازن بين الجانبين المادي والمعنوي في شخصية الإنسان، وذلك كي يمتعه بالصحة النفسية.

وأكثر ما يركز عليه الإسلام هو تقوية الجانب الروحي القائم على الإيمان بالله، وتقواه وخوفه كذلك التزكية من خلال مجموعة من الخصال والأخلاقيات والعادات الضرورية كي تجعل منه فرداً ناضجاً اجتماعياً، قادراً على تحمل المسؤولية، يقوم بدوره في مجتمعه.

ففي الجانب الروحي نجده يعمل على:

الدعوة إلى الإيمان بالله وتوحيده وعبادته وحده:

لهذا نجد النبي عليه الصلاة والسلام يقضي أكثر من نصف المدة الزمنية للدعوة في تثبيت ركائز الإيمان في قلوب الصحابة، حتى يصنع منهم رجالاً أسوياء يعيشون حالة من الأمن الروحي والنفسي الراقية، يقول تعالى: ﴿**الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ**﴾ (الرعد/٢٨).

ومما روى عن النبي قوله: "**من كانت الآخرة همه جعل الله غناه في قلبه، وجمع عليه شمله، وأتته الدنيا وهي راغمة، ومن كانت الدنيا همه جعل الله فقره بين عينيه، وفرّق عليه شمله، ولم يأته من الدنيا إلا ما قدّر له، فلا يُمسي إلا فقيراً، ولا يصبح إلا فقيراً، وما أقبل عبد على الله إلا جعل الله قلوب المؤمنين تنقاد إليه بالود والرحمة، وكان الله بكل خير إليه أسرع**"[١].

[١] أخرجه الترمذي في سننه: ح (٢٥٨٣)، أبواب صفة القيامة، باب (١٤)، ٥٧/٤.

التقوى:

وهي أن يقي الإنسان نفسه من غضب الله وعذابه، وذلك بالابتعاد عن المعاصي وفعل ما أمره الله.

بهذا تصبح التقوى طاقة ايجابية موجهة للإنسان نحو أفضل السلوك وأحسنه، وتجنب السلوك الفاسد والمنحرف، فتكون النتيجة نضج الشخصية وتكاملها واتزانها فتتحقق السعادة الروحية والصحة النفسية (١).

العبادات:

إن القيام بالعبادات المختلفة من صلاة وصيام وزكاة وحج يعتبر من أعظم الوسائل لتربية شخصية الإنسان، وتزكية نفسه، وبالتالي

[1] القرآن وعلم النفس: محمد نجاتي، ص٢٦٢.

تساعده على تكوين الشخصية السوية التي تتمتع بالصحة النفسية، والتوافق والتوازن مع الذات والمجتمع.

يقول الدكتور محمد نجاتي: اتبع القرآن في تربيته لشخصيات الناس، وفي تغيير سلوكهم أسلوب العمل والممارسة الفعلية للأفكار والعادات السلوكية الجديدة التي يريد أن يغرسها في نفوسهم، ولذلك فرض الله سبحانه وتعالى العبادات المختلفة : الصلاة والصيام والزكاة والحج، إن القيام بهذه العبادات في أوقات معينة بانتظام يعلم المؤمن الطاعة لله تعالى، والامتثال لأوامره، والتوجه الدائم إليه في عبودية تامة، كما يعلمه الصبر وتحمل المشاق، ومجاهدة النفس والتحكم في أهوائها وشهواتها، كما يعلمه حب الناس، والإحسان إليهم، وينمي في نفسه روح التعاون والتكافل الاجتماعي، وكل هذه خصال حميدة تتميز بها الشخصية السوية الناضجة المتكاملة، ولا شك أن قيام المؤمن

بهذه العبادات بإخلاص وبانتظام يؤدي إلى اكتسابه هذه الخصال الحميدة التي توفر له مقومات الصحة النفسية السليمة، كما يمده بوقاية من الأمراض النفسية [1] .

[1] المصدر السابق: نجاتي، ص٢٨٤.

المبحث الثاني

دوافع السلوك في القرآن والسنة

للإنسان حاجات كثيرة، منها ما كان أساسي لا إمكانية في الاستغناء عنه، لأنه يتوقف عليه حفظ الحياة، وبقاء النوع الإنساني.

ومنها ما كان هاماً وضرورياً لتحقيق ارتقائه الروحي وأمنه النفسي وسعادته:

أي أن الحاجات منها ما كان ذا صلة بجسده، ومنها ما كان ذا صلة بروحه، لهذا يكمن في الإنسان دوافع لتلبية هذه الحاجات الجسدية والروحية.

فإن كانت الحاجات تتعلق بالبدن تسمى بالدوافع الفسيولوجية، وهي دوافع عامة عند كل المخلوقات، يشترك فيها الإنسان مع غيره من المخلوقات الأخرى.

وإن كانت غير ذلك سُمّيت بالدوافع النفسية الروحية، وهي خاصة بالإنسان وحده وفي الغاية القصوى من الأهمية للإنسان.

يقول الأستاذ عويضة: تعتبر الدوافع بمثابة القوة المحركة للكائن الحي، والواقع أن الدوافع النفسية من الموضوعات التي تشغل أذهاننا جميعاً في حياتنا اليومية، فكثيراً ما نسأل أنفسنا عندما نشاهد أحد الناس يصدر عنه تصرف معين عن دوافع هذا الشخص، والسبب الذي يجعله يتصرف بهذه الطريقة.

وعندما نرى شخصاً يضحي بحياته في سبيل المبدأ أو في سبيل وطنه تشغل أذهاننا الدوافع التي دفعته للقيام بهذا العمل البطولي.

إذن فالدوافع لها أهمية كبيرة في حياتنا ، هي التي تدفعنا إلى العمل وبذل الطاقة والنشاط لأجل إرضاء هذه الدوافع، وهي التي توجه مسارنا وتجعلنا نختار طرقاً دون أخرى، وإذا لم يتم إشباع الدوافع يعاني الفرد من التوتر والإحباط النفسي. [1]

ولقد اقتضت حكمة الله تعالى أن يتكون الإنسان من جانبين متقابلين، الأول الجانب المادي الشهواني، وهو ما يشترك فيه الإنسان مع الحيوان وإن اختلف في أسلوب الممارسة والأهداف، والجانب الثاني هو الجانب الروحاني الذي يعلو بالإنسان إلى مصاف الملائكة، مع اختلاف الإنسان عن الملاك.

وهذان الجانبان لا يمكن أن ينفك أحدهما عن الآخر، فكلاهما مكمل للآخر لا ينفصل عنه، ولا يستقل بالعمل بعيداً عنه، فلا الروح

[1] علم نفس الشخصية – عويضة – ص ٢٢٠.

قادرة على القيام بذاتها ولا البدن يمكنه الحياة والاستمرار بلا روح.

يتكون هذا المبحث من ثلاثة مطالب كما يلي:

المطلب الأول: تعريف الدوافع.

المطلب الثاني: أنواع الدوافع.

المطلب الثالث: السيطرة على الدوافع.

المطلب الأول
تعريف الدوافع

عرّفها الدكتور نبيل السمالوطي: بأنها : حالة داخلية جسمية أو نفسية، فطرية أو مكتسبة تثير السلوك وتحدد نوعيته واتجاهه وتسير به نحو تحقيق أهداف معينة من شأنها إرضاء جانب معين من جوانب الحياة الإنسانية. (١)

وعرّفها الدكتور نجاتي: بأنها القوى المحركة التي تبعث النشاط في الكائن الحي وتبدي السلوك وتوجهه نحو هدف أو أهداف معينة. (٢)

[١] الإسلام وقضايا علم النفس الحديث: السمالوطي, ٩٠.
[٢] القرآن وعلم النفس: نجاتي، ص٢٧.

يقول الدكتور عويضة: تعني كلمة دافع من الناحية العامة الباعث أو المثير أو الحافز الذي يجبر الفرد على إتباع سلوك معين سواء كان فطرياً أو مكتسباً، أما من الناحية النفسية فإنها تطلق على البواعث الداخلية الذاتية التي تحرك سلوكنا الخارجي وتوجهه وجهةً معينة. إن الدوافع هي الطاقة الكامنة في الكائن والتي تحقق له أهداف سلوكِه وتمهد له طريقة إشباع حاجاته.

ويختلف السلوك الصادر عن الدافع بمعناه السابق عن السلوك الآلي اللاإرادي الخاص بالكائنات الحية والأفعال المنعكسة التي تقوم بها، وهكذا يرتبط كلُ من الدافع والطاقة ارتباطاً وثيقاً لتحديد السلوك الخارجي للكائنات الحية.

أما عن صلة الدوافع بالحاجات فإنها صلة تطابق لأن لكل كائن حي عدد كبير من الحاجات الفسيولوجية والنفسية الاجتماعية التي

يعمل على إشباعها دائماً مثل الحاجة للطعام أو الجنس أو الانتماء إلى الجماعة ويظل سلوكه في حالة توتر ونشاط إلى أن يتم هذا الإشباع، وبالتالي يمكن القول إن الحاجات تدفع الكائن للقيام بأنماط متعددة من النشاط هدفها إشباع تلك الحاجات لذلك كثيراً ما يطلق العلماء عليها اصطلاح الدوافع.[1]

والدوافع تؤدي وظائف ضرورية وهامة للكائن الحي، فهي تدفعه إلى القيام بإشباع حاجاته الأساسية الضرورية لحياته وبقائه، كما تدفعه إلى القيام بكثير من الأفعال الأخرى الهامة والمفيدة له.

[1] السلوك الإنساني، عويضة، ١٨.

المطلب الثاني

أنواع الدوافع

صنف علماء النفس الدوافع إلى قسمين هما:

الدوافع الفسيولوجية:

ويسميها البعض بالدوافع الأولية، وهي الدوافع الفطرية التي ترتبط بحاجات البدن الفسيولوجية وما يحدث في أنسجة الجسد وتعيدها إلى حالتها السابقة من الاتزان.

الدوافع النفسية الروحية:

ويسميها البعض بالدوافع الثانوية أو دوافع نفسية اجتماعية، وهي دوافع تتعلق بحاجات الإنسان النفسية والروحية.

أولاً. الدوافع الفسيولوجية:

وهي الدوافع الفطرية التي يولد الإنسان مزوداً بها وتظهر بوضوح كبير حين تستثار حاجات الجسم، إنها نتيجة عدم إشباع تلك الحاجات، وأن بعض هذه الحاجات الفسيولوجية تعمل للمحافظة على وجوده الفردي العضوي مثل الطعام والشراب والراحة للجسم.

يقول تعالى: ﴿**سَبِّحِ اسْمَ رَبِّكَ الْأَعْلَى، الَّذِي خَلَقَ فَسَوَّى، وَالَّذِي قَدَّرَ فَهَدَى**﴾ (سورة الأعلى: ١-٣) . أودع الله في طبيعة الإنسان دوافع جسدية (فسيولوجية)، هذه الدوافع الجسدية تؤدي وظائف غاية في الأهمية للإنسان، لأنها تقوم بتلبية حاجات البدن، وتقاوم كل ما يطرأ عليه من خلل أو فقدان للتوازن.

إن فكرة الاتزان الحيوي المكتشفة حديثاً تحدث عنها القرآن في أكثر من موضع:

قال تعالى: ﴿**الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ**﴾ (سورة الانفطار:٧) .

وقال تعالى: ﴿**وَكُلُّ شَيْءٍ عِنْدَهُ بِمِقْدَارٍ**﴾ (سورة الرعد:٨) .

وحديث القرآن الكريم والسنة النبوية عن الدوافع الفسيولوجية حديث هام، متنوع، ومتعدد الجوانب وقوله هو القول الفصل لأن الذي يتحدث هو إما الخالق للإنسان الذي يعلم مكنون النفس وأسرار الجسد، أو النبي المرسل رحمة للعالمين، والدوافع كثيرة، تحدث القرآن الكريم والسنة النبوية عن الأهم منها والأكثر ارتباطاً بالإنسان. **ومن هذه الدوافع:**

١. دوافع حفظ الذات:

تحدث القرآن الكريم والسنة النبوية عن دافع حفظ الذات في كثير من المواضع خصوصاً ما له علاقة مباشرة ببقاء الفرد واستمراريته، فتحدث عن الجوع والعطش والتعب والحرارة والبرودة والألم والتنفس، منها على سبيل المثال قوله تعالى: ﴿**وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ**

بُيُوتِكُمْ سَكَنًا وَجَعَلَ لَكُمْ مِنْ جُلُودِ الْأَنْعَامِ بُيُوتًا تَسْتَخِفُّونَهَا يَوْمَ ظَعْنِكُمْ وَيَوْمَ إِقَامَتِكُمْ وَمِنْ أَصْوَافِهَا وَأَوْبَارِهَا وَأَشْعَارِهَا أَثَاثًا وَمَتَاعًا إِلَى حِينٍ، وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِمَّا خَلَقَ ظِلَالًا وَجَعَلَ لَكُمْ مِنَ الْجِبَالِ أَكْنَانًا وَجَعَلَ لَكُمْ سَرَابِيلَ تَقِيكُمُ الْحَرَّ وَسَرَابِيلَ تَقِيكُمْ بَأْسَكُمْ كَذَلِكَ يُتِمُّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تُسْلِمُونَ﴾ (سورة النحل: ٨٠-٨١) .

وروي عن النبي عليه الصلاة والسلام: **"ليس لابن آدم حق في سوى هذه الخصال: بيت يسكنه، وثوب يواري به عورته، وجلف الخبز والماء"**[1] .

وبهذا الخصوص يقول الدكتور نجاتي: تشير بعض آيات القرآن إلى الأهمية الخاصة بكل دافع من الدوافع، دافع الخوف في حياة الإنسان، ودافع الجوع، قال تعالى: **﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ**

[1] أخرجه المنذري في الترغيب والترهيب، ح (٤٦٩٦)، (١٥٥/٤).

﴿وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ (سورة البقرة: ١٥٥)، وقال تعالى: ﴿فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ، الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَآَمَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ﴾ (سورة قريش: ٣-٤) .

كذلك لم يغفل القرآن الكريم ولا السنة النبوية الحديث عن دوافع الحرارة والبرودة، قال تعالى: ﴿وَجَزَاهُمْ بِمَا صَبَرُوا جَنَّةً وَحَرِيرًا، مُتَّكِئِينَ فِيهَا عَلَى الْأَرَائِكِ لَا يَرَوْنَ فِيهَا شَمْسًا وَلَا زَمْهَرِيرًا﴾. (سورة الإنسان: ١٢-١٣) .

أيضاً لم يغفل القرآن الكريم ولا السنة النبوية الحديث عن دافع التعب والآلام، ومثل هذه الدوافع تدفع الإنسان إلى تجنب ما يؤذيه ويؤلمه، وهناك دوافع أخرى غير ما ذكر، كدافع التنفس، والتنقل، دوافع تؤدي إلى البقاء والاستمرارية.

ومن دوافع البقاء والاستمرارية، دافع الجنس والأمومة:

٢. دافع الجنس:

وهو يقوم بوظيفة التناسل لبقاء النوع، ومن خلاله تتكون الأسرة، ومن الأسرة تتكون المجتمعات والشعوب، فتعمر الأرض وتزدهر الحضارات وتتقدم العلوم والصناعات.

قال تعالى: ﴿**وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا وَجَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ بَنِينَ وَحَفَدَةً**﴾. (سورة النحل:٧٢)، وقال تعالى: ﴿**يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا**﴾. (سورة النساء: ١).

رُوي عن النبي صلى الله عليه وسلم قوله: " النكاح من سنتي فمن لم يعمل بسنتي فليس مني، وتزوجوا فإني مكاثر بكم الأمم، ومن كان

ذا طول فلينكح، ومن لم يجد فعليه بالصيام، فإن الصوم له وجاء"[1] .

والعلاقة الجنسية الحلال بين الزوجين ليست في نظر الإسلام علاقة تهدف فقط إلى الحصول على اللذة والمتعة، وإنما هي علاقة مودة ورحمة وسكن يشعر فيها الإنسان بالأمن والطمأنينة وفي هذا يحدثنا القرآن الكريم: ﴿**وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ**﴾. (سورة الروم: ٢١) .

رُوي عن النبي صلى الله عليه وسلم: "في بضع أحدكم صدقة، قالوا: يا رسول الله: أيأتي أحدنا شهوته، ويكون له فيها أجر؟،

[1] أخرجه ابن ماجه في سننه: ح (١٨٤٦)، ك النكاح، باب: ما جاء في فضل النكاح، (٥٩٢/١).

قال: أرأيتم لو وضعها في حرام أكان عليه وزر، فلذلك إذا وضعها في الحلال كان له أجر"[1].

والعلاقة الجنسية بين الزوجين في نظر الإسلام علاقة إنسانية يمارس فيها الزوجان مشاعر المحبة والمودة والتقدير للجنس الآخر، وتسبقها وتمهد لها مداعبات لطيفة ومداعبات رقيقة، وأقوال جميلة تثير في الزوجين مشاعر الحب والسعادة.

٣. دافع الأمومة:

هذا الدافع موجود في طبيعة تكوين المرأة وجوداً فطرياً، تندفع إليه اندفاعاً طبيعياً بلا تردد، لهذا فهي تتحمل مشاق الحمل والولادة عن رضاً، وتقوم بإرضاع الطفل ورعايته والحنو عليه حتى يكبر ويصبح قادراً ومعتمداً على نفسه، يقول تعالى: ﴿**وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ**

[1] أخرجه مسلم في صحيحه: ح (١٠٠٦)، كتاب الزكاة، ٧٦/٤.

بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ﴾ . (سورة لقمان: ١٤) .

شكا رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم سوء خلق أمه فقال عليه الصلاة والسلام: **"لم تكن سيئة الخلق حين حملتك تسعة أشهر، فقال: إنها سيئة الخلق، قال: لم تكن كذلك حين أرضعتك حولين، قال: إنها سيئة الخلق، قال: لم تكن كذلك حين أسهرت لك ليلها، وأظمأت نهارها، قال: لقد جازيتها، قال ما فعلت لها ؟، قال: حججت بها على عاتقي، قال: ما جزيتها ولو طلقة"**(١) .

وروي أن رسول الله صلى الله عليه وسلم نزل منزلاً فانطلق إنسان إلى غيطة فأخرج منها بيضة حمرة فجاءت الحمرة ترف على رأس رسول الله صلى الله عليه وسلم ورؤوس أصحابه، فقال عليه

[1] ذكره الزمخشري في تفسيره الكشاف، ٢/٤٤٥.

الصلاة والسلام: "**أيكم فجع هذه**"، فقال رجل من القوم: أنا أصبت لها بيضاً، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "**أردده**"، وفي رواية "**رده رحمة لها**" [1].

ثانياً: الدوافع النفسية والروحية [2]:

ما هي الدوافع النفسية:

هي ما يسميها علماء النفس الدوافع الاجتماعية، بسبب أنها تشبع حاجات نفسية وتنشأ في بيئة اجتماعية، ونتيجة لتفاعل اجتماعي مع الناس.

ولقد نبهنا الإسلام إلى أهمية الدوافع النفسية للإنسان، روي عن النبي أنه قال: " **من بات آمناً في سربه، معافى في بدنه، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها** " [3]، فالنبي صلى الله عليه

[1] أخرجه الإمام أحمد في مسنده: ١/٤٠٤.
[2] نجاتي: القرآن وعلم النفس – ص٤١.
[3] ذكره ابن كثير في البداية والنهاية، ١٧٦/٦.

وسلّم يوضح في هذا الحديث أهمية احتياجات الإنسان إلى الحب والأمن الجسمي والأمن الروحي والأمن الاقتصادي.

ما هي الدوافع الروحية:

هي دوافع ترتبط بالناحية الروحية في الإنسان، مثل دافع التدين وحب الخير، والحق والعدل، وكراهية الظلم والشر، ومما نلاحظه أن كثير من علماء النفس أغفلوا دراسة هذا الجانب من الظواهر النفسية.

إن من أخطاء علم النفس الحديث أنهم حصروا دراساتهم في نواحي السلوك الإنساني الذي يمكن إخضاعها للملاحظة العملية وللبحث التجريبي، مما جعلهم يهملون جوانب أخرى من نواحي السلوك الإنساني الهامة في حياته وخصوصاً ذات الصلة بالناحية الروحية في الإنسان إلا أن الباحث في القرآن الكريم والسنة النبوية

يجد أنهما لم يغفلا هذه الجوانب الخطيرة فكانت الآيات القرآنية العديدة والأحاديث النبوية المتعددة التي تعرضت لهذه الجوانب في حياة الإنسان، ومن الأمثلة على ذلك:

١. دافع التملك:

وهو دافع من الدوافع النفسية، المكتسبة من خلال التنشئة الاجتماعية، فالإنسان مجبول على حب التملك لمال والعقارات والأراضي والممتلكات المختلفة التي تضفي عليه الأمن من الفقر، وتمده بالنفوذ والجاه والقوة.

والقرآن الكريم والسنة النبوية لم يغفلا الحديث عن ذلك، قال تعالى: **﴿زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَآبِ﴾**. (سورة آل عمران: ١٤) .

ومنها قوله تعالى: ﴿**اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَزِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ**﴾. (سورة الحديد: ٢٠).

روي عن النبي صلى الله عليه وسلم: "**لو كان لابن آدم واديان من ذهب لأحب أن يكون له ثالث، ولا يملأ جوف ابن آدم إلا التراب، ويتوب الله على من تاب**"[١].

وقول النبي صلى الله عليه وسلم: "**در قلب الشيخ شاب على حب اثنتين، طول الحياة وكثرة المال**"[٢].

يقول الدكتور نجاتي: ذهب بعض علماء النفس إلى اعتبار التملك غريزة، غير أن الدراسات الانتربولوجية والسيكولوجية الحديثة لا تؤيد الرأي القائل بأن التملك غريزة، وهي تميل إلى اعتباره دافعاً

[١] أخرجه الترمذي في سننه: أبواب الزهد، ٢٠٥/٩.
[٢] المصدر السابق: ٢٠٥/٩.

مكتسباً وليس من الضروري أن نستنتج من وسوسة الشيطان لآدم بأنه سيدله على (ملك لا يبلى) .

إن دافع التملك فطري أو غريزي عند آدم وأبنائه، فمن الممكن أن نفهم أيضاً من ذلك أن إبليس حاول أن يثير في نفس آدم دافعاً لم يكن موجوداً لديه بالفعل في ذلك الوقت .

وبذلك يكون آدم قد تعلم دافع التملك عن طريق إيحاء إبليس له وتأثيره فيه (١) .

٢ . دافع التدين:

التدين دافع فطري في طبيعة تكوين الإنسان، فهو يميل إلى معرفة الله سبحانه وتعالى، والإيمان به وتوحيده، والتقرب إليه، والالتجاء إليه والاستعاذة به عندما يحيط به شيء من الأخطار .

[1] نجاتي: القرآن وعلم النفس، ص٤٤.

إننا نجد من خلال الدراسات التاريخية والآثار، أن الإنسان وفي مختلف العصور والمجتمعات لا يمل من البحث عن إله يعبده، صحيح أن الطريقة تختلف من زمن إلى آخر، ومن مجتمع إلى آخر، وهذه الاختلافات ما هي إلا اختلافات في طريقة التعبير عن ذلك الدافع الفطري للتدين، إلا أن الفكرة الأساسية واحدة عند الجميع.

وخلال بحثنا في القرآن والسنة وجدنا كثير من الإشارات إلى ذلك، قال تعالى: ﴿**فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ**﴾. (سورة الروم: ٣٠)، ومنها قوله تعالى: ﴿**وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَى أَنْفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَى شَهِدْنَا أَنْ تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ**﴾. (سورة الأعراف: ١٧٢).

رُوي عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: "**ما من مولود إلا يولد على الفطرة فأبواه يهودانه وينصرانه ويمجسانه كما تنتج البهيمة بهيمة صماء، هل تحسون فيها من جدعاء** " ثم قال الراوي (أبو هريرة): واقرؤوا إن شئتم ﴿**فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا**﴾"[١].

فالطفل يولد وفيه استعداد فطري للإيمان بالله وتوحيده، غير أن هذا الاستعداد الفطري يحتاج إلى ما يظهره وينميه من تعليم وتوجيه وإرشاد من الأفراد الذين يعنون بتربية الأطفال.

وهناك من العوامل التي تساعد على بعث وإيقاظ دافع التدين في الإنسان ما يحيط من أخطار تهدد حياته، ومن قسوة الحياة، وانسداد الأفق في وجه الإنسان، مما يجعله يهرب هروباً إيجابياً نحو الله تعالى، طالباً منه العون والحماية والنجدة، قال تعالى: ﴿**قُلْ مَنْ**

[١] أخرجه البخاري في صحيحه: ح (١٣٥٨) كتاب الجنائز، باب: إذا أسلم الصبي, ٤٠٣/١.

يُنَجِّيكُمْ مِنْ ظُلُمَاتِ الْبَرِّ وَالْبَحْرِ تَدْعُونَهُ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً لَئِنْ أَنْجَانَا مِنْ هَذِهِ لَنَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ﴾. (سورة الأنعام: ٦٣) .

وكون الإنسان في كل مكان وفي جميع عصور التاريخ منذ بدء الخليقة حتى الآن إنما يشعر في حالات الخطر التي تحدق به، بحافز إلى الاستنجاد بقوة أسمى وأقوى وأعظم منه، إنما يدل على أن الدين فطري في طبيعة الإنسان [1] .

٣. دافع التنافس:

التنافس من الدوافع النفسية التي يتعلمها الإنسان من الثقافة التي ينشأ فيها، وهي من الدوافع الشائعة بين الناس، وتحدد ثقافة المجتمع وقيمة الأشياء التي يستحسن فيها التنافس.

[1] نجاتي: القرآن وعلم النفس، ص٥٢.

ويتنـوع التنـافس عنـد الأفـراد، التنـافس الاقتصـادي، والتنـافس السياسـي، والتنافس العلمي.

ومما نلاحظه أن القرآن الكريم والسنة النبوية من أقوى العوامل التي تحث على التنافس في تقوى الله وعمل الخيرات والتمسك بالقيم الإنسـانية العليـا، وحتـى علـى مسـتوى العلاقـات الاجتماعيـة والأسرية، قال تعالى: ﴿سَابِقُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا كَعَرْضِ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ أُعِدَّتْ لِلَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرُسُلِهِ ذَلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ﴾. (سورة الحديد: ٢١).

وقوله تعالى: ﴿فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ فِيهِ تَخْتَلِفُونَ﴾. (سورة المائدة: ٤٨).

ورُوي عن النبي صلى الله عليه وسلم قوله: **"فوالله ما الفقر أخشى عليكم، ولكني أخشى أن تبسط الدنيا عليكم كما بسطت على من قبلكم فتنافسوها كما تنافسوها فتهلككم كما أهلكتهم"**(١) .

وروي عنه صلى الله عليه وسلم: **"لا تنافس بينكم إلا في اثنتين، رجل أعطاه الله عز وجل القرآن فهو يقوم آناء الليل وآناء النهار ويتبع ما فيه، فيقول رجل لو أن الله تعالى أعطاني مثل ما أعطى فلاناً فأقوم به كما يقوم به، ورجل أعطاه الله مالاً فهو ينفق ويتصدق فيقول رجل لو أن الله أعطاني مثل ما أعطى فلاناً فأتصدق به"**(٢) .

٤ . دافع العدوان:

وهو من الدوافع النفسية، ويظهر هذا الدافع في سلوك الإنسان العدواني تجاه الآخرين، بهدف إلحاق الأذى بهم، والعدوان قد يكون

---

[1] أخرجه البخاري في صحيحه: ح (٧١٤١) كتاب الأحكام, باب: أجر من قضى بالحكمة، ٢٢٣٢/٤.
[2] أخرجه أحمد في مسنده: ١٠٥/٤.

مادياً بدنياً، أو عدوان لفظي، وكلاهما سلوك سلبي من الفرد تجاه الآخرين، أو من مجتمع تجاه مجتمع آخر، وقد وضح الإسلام من خلال القرآن الكريم والسنة النبوية الدوافع للعدوان من انسياق وراء شهواتهم، ومن إغواء الشيطان، أو التنافس على المطامع المادية وغيرها .

قال تعالى: ﴿**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّخِذُوا بِطَانَةً مِنْ دُونِكُمْ لَا يَأْلُونَكُمْ خَبَالًا وَدُّوا مَا عَنِتُّمْ قَدْ بَدَتِ الْبَغْضَاءُ مِنْ أَفْوَاهِهِمْ وَمَا تُخْفِي صُدُورُهُمْ أَكْبَرُ قَدْ بَيَّنَّا لَكُمُ الْآيَاتِ إِنْ كُنْتُمْ تَعْقِلُونَ**﴾. (سورة آل عمران: ١١٨) .

ويقول تعالى: ﴿**إِنْ يَثْقَفُوكُمْ يَكُونُوا لَكُمْ أَعْدَاءً وَيَبْسُطُوا إِلَيْكُمْ أَيْدِيَهُمْ وَأَلْسِنَتَهُمْ بِالسُّوءِ وَوَدُّوا لَوْ تَكْفُرُونَ**﴾. (سورة الممتحنة: ٢) .

يقول الدكتور نجاتي: وقد اختلف علماء النفس والمحللون النفسيون في أمر العدوان، هل هو دافع فطري أم مكتسب، فذهب بعضهم مثل "فرويد" إلى اعتباره دافعاً فطرياً، ولم يوافق كثير من علماء النفس الآخرون على اعتبار العدوان دافعاً فطرياً في الإنسان، إذ أن ذلك يعطي فكرة سلبية ومتشائمة عن الطبيعة والإنسانية حيث يبدو الإنسان من وجهة النظر هذه، ميّالاً بفطرته إلى الشر والعدوان، وإيذاء الآخرين ولذلك يميل بعض علماء النفس الآخرين مثل "فروم" و"ماسلو" إلى تأكيد النواحي الإيجابية والتعاونية والخيرة في الطبيعة الإنسانية (١).

٢٣. نجاتي: القرآن وعلم النفس، ص٤٧.

وهذا القول قريب مما يذهب إليه الإسلام من أن الإنسان خير بطبعه، وأن نوازع الشر موجودة في طبعه إلا أن نوازع الخير هي الأقوى والأغلب والأوضح.

قال تعالى: ﴿وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ﴾. (سورة البلد: ١٠).

المطلب الثالث

السيطرة على الدوافع

عرفنا من خلال ما سبق أن وجود الدوافع في فطرة الإنسان إنما هو من أجل حفظ الذات وبقاء النوع، لهذا كان من الطبيعي أن يكون إشباع هذه الدوافع أمر ضروري تقتضيه الفطرة، وتستلزمه طبيعة تكوين الإنسان، من أجل ذلك جاءت أحكام الإسلام متفقة مع فطرة، فهي تعترف بهذه الدوافع وتدعو إلى إشباعها في الحدود الشرعية، وليس في القرآن الكريم أو السنة النبوية المطهرة ما يدعو إلى استقذار هذه الدوافع أو إنكارها أو كبتها، إنما الدعوة إلى السيطرة عليها وتوجيهها الوجهة السليمة، دون إسراف أو تجاوز للحدود و في ذلك مصلحة للفرد والجماعة.

والإسلام لا يدعو أبداً إلى كبت الدوافع الفطرية، لكنه يدعو إلى تنظيمها، والتحكم فيها، يقول تعالى: ﴿**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ، وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ**﴾. (سورة المائدة: ٨٧-٨٨)، وقوله تعالى: ﴿**يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ**﴾. (سورة البقرة: ١٦٨).

وروي عن النبي صلى الله عليه وسلم: **"يا أيها الناس إن الله تعالى طيب لا يقبل إلا طيباً، وإن الله تعالى أمر المؤمنين بما أمر به المرسلين، فقال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا﴾، وقال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ﴾ ثم ذكر الرجل يطيل السفر أشعث أغبر، يمد يديه إلى**

السماء يا رب يا رب ومطعمه حرام، ومشربه حرام، وملبسه حرام، وغذي بالحرام، فأنى يستجاب ذلك"[1] .

كذلك نجد الإسلام ينهى عن إشباع دافع الجوع عن طريق الكسب الحرام، كما ينهى عن أكل أنواع معينة من المأكولات لما فيها من أضرار صحية، في نفس اللحظة ينهى عن شرب الخمر، كما ينهى عن إشباع الدافع الجنسي عن غير طريق الزواج لما فيه من أضرار صحية واجتماعية ودينية، قال تعالى: ﴿**وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ**﴾ . (سورة الروم: ٢١) .

[1] أخرجه مسلم في صحيحه: ح (١٠١٥)، كتاب: الزكاة، ٨٢/٣.

كذلك نهى الإسلام عن العدوان وظلم الآخرين، قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بِغَيْرِ مَا اكْتَسَبُوا فَقَدِ احْتَمَلُوا بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُبِينًا﴾. (سورة الأحزاب: ٥٨) .

كذلك دعا الإسلام إلى ضبط دوافع التملك، وذلك بالنهي عن الشح واكتناز المال وحرمة الربا، وحرمة أكل أموال الناس بالباطل والسرقة وبالمقابل أمرهم بالصدقة على الفقراء والمساكين والإنفاق في سبيل الله وإيتاء الزكاة، قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ يَكْنِزُونَ الذَّهَبَ وَالْفِضَّةَ وَلَا يُنْفِقُونَهَا فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَبَشِّرْهُمْ بِعَذَابٍ أَلِيمٍ، يَوْمَ يُحْمَى عَلَيْهَا فِي نَارِ جَهَنَّمَ فَتُكْوَى بِهَا جِبَاهُهُمْ وَجُنُوبُهُمْ وَظُهُورُهُمْ هَذَا مَا كَنَزْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ فَذُوقُوا مَا كُنْتُمْ تَكْنِزُونَ﴾. (سورة التوبة: ٣٤-٣٥)، وقال تعالى: ﴿إِنَّ الْمُصَّدِّقِينَ وَالْمُصَّدِّقَاتِ وَأَقْرَضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا يُضَاعَفُ لَهُمْ وَلَهُمْ أَجْرٌ كَرِيمٌ﴾. (سورة الحديد: ٧) .

وهكذا نجد الإسلام يعمل على التوازن بين متطلبات الجسد ومتطلبات الروح، فلا تطغى مادياته على روحانياته، ولا متطلبات الحياة الدنيا على الآخرة، قال تعالى: ﴿**وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا**﴾. (سورة القصص: ٧٧)، وقال تعالى: ﴿**الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمَلًا**﴾. (سورة الكهف: ٤٦) .

نخلص من كل ما تقدم إلى أن الإسلام بقرآنه الكريم وسنته النبوية المطهرة وتشريعاته يعترف بدوافع الإنسان الجسدية والروحية، فلا ينكرها، ولا يستقذرها، ولا يعمل على كبتها وتحريمها، بل يعمل على ضبطها وجعلها في قالبها الصحيح دون إفراط أو تفريط.

المبحث الثالث

الانفعالات وموقف الإسلام منها

تحدثنا فيما سبق عن الدوافع النفسية عند الإنسان، وبينا موقف الإسلام منها، وكيف أنه تعامل على توجيهها الوجهة الصالحة والإيجابية حتى يصل في نهاية المطاف إلى تكوين إنسان سوي، متوازن النفس، وحديثنا في الصفحات المقبلة سيكون حول الانفعالات، وهو يتكون من ثلاثة مطالب:

المطلب الأول: تعريف الانفعال، وشروط حدوثه، ووظيفته في الحياة.

المطلب الثاني: أقسام الانفعالات.

المطلب الثالث: الانفعالات من وجهة نظر الإسلام.

المطلب الأول

تعريف الانفعالات، وشروط حدوثه، ووظيفتها في الحياة

١ . تعريف الانفعالات [١]:

تعددت تعريفات الانفعالات وخلاصتها ما يأتي:

١ . حالة وجدانية عنيفة تصحبها اضطرابات فسيولوجية حشوية وتعبيرات حركية.

٢ . حالة تأتي الفرد بصورة مفاجئة.

٣ . يتخذ صورة أزمة عابرة لا تدوم طويلاً.

وهناك تعريف للأستاذ عويضة: "هو وجدان ثائر يشمل النفس والجسم بالتغير والاضطراب ويتسبب عن أدراك طارئ ملائم أو غير ملائم". [٢]

---

[١] علم النفس والحياة: نجاتي، دار القلم، الكويت، ١٩٩٢ – ص١٠٤.
[٢] علم النفس والشخصية – عويضة – ص ٦٦.

وعنده تعريف آخر: "تلك الحالة من الاضطراب المصحوب بزيادة في النشاط، والتي تعتري الكائن في لحظة ما، ولهذه الحالة مصاحبات شعورية وسلوكية وفسيولوجية محددة". [1]

٢. **شروط حدوثه:** كي يحدث انفعال ينبغي توفر العوامل الآتية:

- مثير أو منبه، خارجي أو داخلي وهو ما يسمى بالإدراك.
- كائن حي له من الظروف الفطرية والمكتسبة ما يحدد مدى وطبيعة استجابته للمثير.
- الاستجابة "الانفعال" بنواحيه الثلاث، ناحية التعبير الخارجي وناحية الشعور الداخلي وناحية التغيير الفسيولوجي.

وللانفعال تأثير كبير للجسم والنفس وهي إذا كانت سارة ساعدت على صحة الجسم وهي إذا كانت شديدة عنيفة عجز الجسم عن

[1] مدخل إلى علم النفس – عويضة - ص ١٩٠.

احتمالها فتحدث أمراض مثل السكر، وضغط الدم، والقرحة المعوية، وأمراض القلب، وهي غالباً ما تنشأ من انفعالات الغضب والغيظ والحزن والحسد . ولها تأثير كبير في عقل الفرد فهي إما أن تجعله ضيق لا يعي وإما أن يكون عقلاً متفتحاً قادراً على التعامل مع كل المستجدات .

٣ . وظيفة الانفعال في الحياة:

الانفعالات هي القوة الدافعة في الغرائز وهي سياج حياة النوع والجماعة والفرد .

وعلاقة الانفعالات بالعواطف علاقة متصلة وهي التي تنظم الغرائز وتحد من طغيانها، وترتقي بالإنسان إلى آفاق كريمة ترفع من قدره ومكانته، والانفعالات تعبيرٌ عن نفس الإنسان من خلال الإشارة والحركة والصوت ومظهر الوجه. أيضاً الانفعالات تحدد وتميز

الأفراد كلٌ عن الآخر بما يمتاز به من هدوء أو عنف وقدرة على التصرف أو عدمها .

صحيح أن الانفعالات تجلب الآلام للجسد والنفس إلا أنها تعمل على تطهير النفس وسموها وبالتالي يشعر الفرد بالقيمة المادية والمعنوية فقط، والتوافق والاتزان.

يقول الأستاذ عويضة: "إن من الصعب على الإنسان أن يميت انفعالاته كلها لأنه سيفقد بهذا جانباً كبيراً من دوافع سلوكه، وسيصبح شخصاً شاذاً غير منفعل كالجماد تماماً، وهذا لا يعني أن نعطي للانفعالات عجلة القيادة كلها فتتحكم في سلوكنا، لأنها حينئذ ستؤدي إلى إصابتنا بالأمراض النفسية والجسمية. بل إن خير الأمور الوسط فيجب أن يبقى على الانفعالات باعتبارها دوافع للسلوك لكن بشرط أن نسيطر عليها بأنفسنا ونتحكم فيها

بإرادتنا وتفكيرنا فنكون بهذا قد أبقينا على دوافعنا الانفعالية في صورة مفيدة، وفي نفس الوقت تجنبنا الآثار السيئة لانعدام الانفعالات أو شدتها، وهذا الاتزان النفسي الذي يسعى جميع الأفراد الأسوياء لتحقيقه" . [1]

[1] السلوك الإنساني: عويضة – ص ٥٧.

المطلب الثاني
أقسام الانفعالات

إن لكل غريزة في المخلوقات انفعالاً خاصاً بها، متفرد عن غيره من الانفعالات الأخرى، فمثلاً غريزة الأبوة انفعالها الحنو وغريزة المقاتلة انفعالها الغضب، والهرب انفعاله الخوف وهكذا بقية الغرائز والانفعالات.

والسلوك الإنساني لا بد وأن يصاحبه شحنة من الانفعال، أي أن الدوافع مهما كانت فطرية أو مكتسبة لا بد وأن تشمل على أي مظهر انفعالي.

وعلماء النفس حينما درسوا الانفعالات وجدوا أنها تنقسم إلى:

١. **فطرية:** تظهر مبكرة في حياة الفرد ومثيراتها بسيطة، وهي أولية لا يمكن ردها إلى أبسط منها، وهي تبع للغريزة **ومن أمثلتها:**

- غريزة الهرب انفعالها الخوف.
- غريزة المقاتلة انفعالها الغضب.
- غريزة حب الاستطلاع انفعالها التعجب.

٢. **مكتسبة:** وهي مركبة من عدة انفعالات، **ومن أمثلتها:**

- الإعجاب هو مزيج من الاستطلاع والخنوع.
- الرهبة هي مزيج من الإعجاب والخوف.
- الغيرة هي مزيج من الغضب والتملك والحنو.
- الاحتقار مزيج من الغضب والتقزز والسيطرة.
- العتاب مزيج من الحنو والغضب.

٣. **مشتقة:** وهي انفعالات تقوم بالنفس نتيجة إحساسها بالثقة، أو الأمل أو الشك أو القلق واليأس، وذلك كما يحدث للطالب أثناء الإجابة على أسئلة الامتحان.

ومن العلماء من قسم الانفعالات إلى قسمين وذلك من حيث مصدرها وموضوعاتها:

١. **الانفعالات الموقفية:** وهي التي يستثيرها موقف التنبيه المباشر من خلال التأثير الحسي، وعلى رأس هذه الانفعالات: السعادة والحزن والخوف والغضب.

٢. **الانفعالات الاجتماعية:** هي التي تتضمن مواقف لها علاقة بأكثر من شخص وتفاعلاً مع الآخرين، ومن أمثلتها: الشعور بالفخار والشعور بالذنب والندم والشعور بالحب والكراهية. [1]

---

[1] مدخل إلى علم النفس – عويضة - ص ١٩٢.

والانفعالات تعين الإنسان على الحياة والبقاء، وقد جاء وصف كثير من الانفعالات في القرآن الكريم والسنة النبوية مثل الخوف والغضب والفرح والحزن والكره والغيرة والحسد والندم والحب، وغيرها، وقد تعامل معها دون أن يكبتها أو ينكرها، بل هو يعرف أن لها تأثير كبير في تشكيل سلوك المخلوقات. وسيكون حديثنا في الفرع الثالث تفصيل لبعض هذه الانفعالات وكيف تعامل معها الدين (قرآن وسنة).

المطلب الثالث

الانفعالات من وجهة نظر الإسلام

سأقتصر في حديثي على عده انفعالات حتى لا يطول الحديث، ومنها:

أولاً. الحب:

يلعب الحب دوراً هاماً في حياة الإنسان، لأنه أساس العلاقة بين الفرد وغيره، على مستوى الأسرة، وعلى مستوى العلاقات الإنسانية، وهو يأخذ أشكالاً متعددة في حياة الفرد، انطلاقاً من حبه لذاته، أو حبه للناس أو حبه لأبويه أو حبه لله ورسوله، أو حبه لمجموع القيم في المجتمع المنتمي إليه.

فحب الذات أمر فطري من خلاله يكون حفظ الذات، فهو يحب أن يحيا حياة كريمة، مليئة بالسعادة والأمن والرفاه، وأن يحقق كل ما

يرغب فيه دون أن يحدث له شيء من المتاعب أو الألم أو الضرر، قال تعالى: ﴿**وَلَوْ كُنتُ أَعْلَمُ الْغَيْبَ لَاسْتَكْثَرْتُ مِنَ الْخَيْرِ وَمَا مَسَّنِيَ السُّوءُ**﴾. (سورة الأعراف: ١٨٨)، ومن مظاهر حب الذات حبه لامتلاك المال الذي من خلاله يحقق لنفسه أسباب الراحة والرفاهية في الحياة، لهذا نجد القرآن الكريم يتحدث عن ذلك قائلاً: ﴿**وَإِنَّهُ لِحُبِّ الْخَيْرِ لَشَدِيدٌ**﴾.(سورة العاديات: ٨)، وروي عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: "**لو أن لابن آدم واديان من مال لابتغى ثالثاً، ولا يملأ جوف ابن آدم إلا التراب، ويتوب الله على من يشاء**".[١]

ومما له علاقة بحب الذات أن الإنسان إذا أصابه بلاء سيطر عليه الهلع والجزع، و ظهر عليه اليأس من الخير، قال تعالى: ﴿**إِنَّ الْإِنسَانَ**

[١] أخرجه البخاري في صحيحه: ح (٦٤٣٩) كتاب: الرقاق، باب: ما يُتقى من فتنة المال, ٢٠٢٢/٤ .

﴿خُلِقَ هَلُوعًا، إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا، وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا﴾.

(سورة المعارج: ١٩-٢١).

لهذا نجد الدين والعقيدة يعملان على ألا يتجاوز الإنسان في حبه لنفسه، وأن يوازن بين حبه لنفسه وحبه للآخرين.

حب الله ورسوله:

حب الله تعالى هو أسمى أنواع الحب الإنساني وأكثر تحقيقاً للسعادة والمتعة الروحية، وهو الأساس الذي تقوم عليه جميع أفعال المؤمن، وهو القوة الموجهة لسلوكه، فإذا تملك حب الله تعالى الإنسان فإن جميع أفعاله وتصرفاته وحركاته وسكناته تكون منقادة لطاعة الله، وموجهة إلى فعل ما يحبه ويرضاه، والابتعاد عن عصيانه وتجنب كل ما يكرهه الله تعالى وينهى عنه. (١).

[1] نجاتي: الحديث النبوي وعلم النفس، ص٧٨.

قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا مَنْ يَرْتَدَّ مِنْكُمْ عَنْ دِينِهِ فَسَوْفَ يَأْتِي اللَّهُ بِقَوْمٍ يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ أَذِلَّةٍ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ أَعِزَّةٍ عَلَى الْكَافِرِينَ يُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا يَخَافُونَ لَوْمَةَ لَائِمٍ ذَلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾. (سورة المائدة: ٥٤)، **وقال تعالى:** ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾. (سورة القلم: ٤).

إذن حب رسول الله يأتي بعد حب الله، صاحب الفضل على البشرية جمعاء، فهو الرحمة المهداة وهو المثل الأعلى في الأخلاق الكريمة والصفات الجميلة.

والمؤمن الصادق يحمل بين جنبيه كل الحب للرسول الكريم، الذي أوصانا الله بمحبته والاقتداء به.

قال صلى الله عليه وسلم: **"لا يؤمن أحدكم حتى أكون أحب إليه من والده وولده والناس أجمعين"**[1] .

لهذا إذا أحب المؤمن الله ورسوله وجد في نفسه لذة وسعادة لا تعدلها أية لذة أو سعادة في هذه الحياة، قال عليه الصلاة والسلام: **"ثلاث من كن فيه وجد حلاوة الإيمان، أن يكون الله ورسوله أحب إليه مما سواهما، وأن يحب المرء لا يحبه إلا لله، وأن يكره أن يعود في الكفر كما يكره أن يقذف به في النار"**[2] .

والمحب لله ورسوله، يغمره الشعور بالسعادة والطمأنينة، لا يفعل إلا ما يرضيه ويبتعد عن كل ما ينهى عنه، ويدفعه حبه لله تعالى إلى

[1] أخرجه البخاري في صحيحه: ح (١٥)، كتاب الإيمان، باب: حب الرسول، ١/٣٠.

[2] أخرجه البخاري في صحيحه: ح (١٦)، كتاب الإيمان، باب: حلاوة الإيمان، ١/٣٠.

حب كل مخلوقاته، فيحب الناس ويحسن معاملتهم، ولا يسيء لأي مخلوق إنساناً أو حيواناً .

لهذا وعد الله تعالى من يحبه ويحب رسوله أن يحبهم ويغفر لهم ذنوبهم .

الحب الأبوي:

الأبناء مصدر متعة وسرور للآباء، ومصدر قوة وجاه، وعامل في استمرار دور الأب في الحياة، وفي بقاء ذكراه بعد موته، لهذا لا غرابة أن يذكر القرآن على لسان زكريا عليه السلام ذلك: ﴿**قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا، وَإِنِّي خِفْتُ الْمَوَالِيَ مِنْ وَرَائِي وَكَانَتِ امْرَأَتِي عَاقِرًا فَهَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ وَلِيًّا، يَرِثُنِي وَيَرِثُ مِنْ آلِ يَعْقُوبَ وَاجْعَلْهُ رَبِّ رَضِيًّا**﴾ .

(سورة مريم: ٤-٦) .

ومن حب الوالدين للأبناء حسن تأديبهم ورعايتهم وكونه قدوة حسنه لهم، وحديث حب الوالدين للأبناء تكرر أكثر من مرة في القرآن الكريم على لسان نوح وعلى لسان يعقوب.

ومن حب النبي للأولاد وخصوصاً الإناث كان ينصح الآباء بحسن رعايتهن وتربيتهن، روى ابن عباس عن النبي صلى الله عليه وسلم: **"من كانت له أنثى فلم يئدها ولم يهنها ولم يؤثر ولده عليها أدخله الله الجنة"** (١).

مما سبق يتبين لنا كم هو اهتمام الإسلام بالأولاد من حيث حسن التربية والرعاية، وغرس الأخلاق الحسنة الحميدة في نفوسهم، لأن هذه المرحلة العمرية هي أخطر مراحل التنشئة كما يقول علماء النفس والتحليل النفسي، لأن آثارها تمتد في سلوكه إلى مستقبل

[1]. ذكره المنذري في الترغيب و الترهيب: ح (٢٩٦٢) كتاب النكاح،١١٢/٣.

حياته. وهكذا تعامل الإسلام مع حب الناس، وحب النساء، وغيرها من الانفعالات، هذبها وقومها، وجعلها خيرة، تنفع ولا تضر، تبني ولا تهدم.

ثانياً: الخوف:

وهو من الانفعالات الهامة في حياة الإنسان، فهو انفعال فطري يشعر به الإنسان في مواقف الخطر التي تلحق به الأذى والضرر، أو التي تهدد حياته بالهلاك والموت، وهذا الانفعال يعين الإنسان على اتقاء الأخطار التي تهدده مما يساعده على الحياة والبقاء، ومن أهم فوائد الخوف أنه يدفع المؤمن إلى اتقاء عذاب الله في الحياة الآخرة، فالخوف من عقاب الله يدفع المؤمن إلى تجنب المعاصي وإلى التمسك بالتقوى والانتظام في عبادة الله، قال تعالى: ﴿**إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا**

ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ﴾. (سورة الأنفال: ٢).

ورُوي عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: **"ما من أحد يموت إلا ندم، قالوا: وما ندامته يا رسول الله، قال: إن كان محسناً ندم ألا يكون ازداد، وإن كان مسيئاً ندم ألا يكون نزع"**[1].

وقد عرض لنا القرآن الكريم صوراً كثيرة لانفعال الخوف تصيب الإنسان فيكون في حال الزلزلة أو الذهول وكما هو معلوم أن الإنسان تحدث فيه تغيرات كثيرة لحظة الخوف، الوظائف الداخلية وملامح الوجه ونبرات الصوت، وهيئة البدن.

وأنواع الخوف متعددة: منها الخوف من الله، والخوف من الموت، والخوف من الفقر، والخوف من الناس، وأهم هذه الأنواع هو الخوف

[1] أخرجه الترمذي في سننه: ح (٢٥١٤)، أبواب الزهد، باب: ما جاء في ذهاب البصر، ٢٨/٤.

من الله الخالق، لهذا تستقيم حال الذين يخافون الله، قال تعالى: ﴿قُلْ إِنِّي أَخَافُ إِنْ عَصَيْتُ رَبِّي عَذَابَ يَوْمٍ عَظِيمٍ﴾.(سورة الزمر: ١٣)، كذلك الخوف من الموت: ﴿قُلْ إِنَّ الْمَوْتَ الَّذِي تَفِرُّونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ مُلَاقِيكُمْ﴾. (سورة الجمعة: ٨)، والخوف من الموت انفعال يشترك فيه كل البشر، لا فرق بين صاحب دين أو غيره.

إلا أن الإيمان الصادق والقوي يخفف من حدة انفعال الخوف من الموت، فالمؤمن ينظر إلى الموت على أنه سينقله من دار الدنيا الفانية إلى الدار الباقية التي سيجد فيها كل ما يحب.

وهكذا الخوف من الفقر، والخوف من الناس، هي من الانفعالات الشائعة بين الناس، تلازمهم في كل أوقاتهم، إلا أن موقف المؤمن منها موقف المتيقن بالله تعالى، فهو يؤمن يقيناً أن: ﴿إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ﴾. (سورة الذاريات: ٥٨) .

أما موقفه من الخوف من الناس فقد بينه النبي عليه الصلاة والسلام حينما قال: **"اعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، ولو اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك"**[1].

يقول الدكتور نجاتي: "ودلت الدراسات التجريبية الحديثة على أن الخوف إذا كان معتدلاً وغير شديد أو مسرف، فإنه يكون مفيداً في دفع الإنسان إلى حسن الأداء فيما يقوم به من أعمال، أما إذا كان الخوف على درجة عالية من الشدة، أدى ذلك إلى اضطراب الإنسان وإلى سوء أدائه لما يقوم به من أعمال.

ونستطيع أن نستدل من نتائج هذه الدراسات على أن الخوف الشديد جداً من عذاب الله في الدنيا أو الآخرة قد يؤدي إلى اليأس

[1] أخرجه الإمام أحمد في مسنده: ٢٩٣/١.

من رحمة الله، وحينئذٍ تضطرب شخصية الإنسان وقد يسوء أداؤه لواجباته الدينية ليأسه من النجاة من عذاب الله ولذلك كان من الضروري ومن المفيد أن يصاحب الخوف من عذاب الله الرجاء في رحمة الله، فالرجاء من شأنه أن يخفف من شدة الخوف إلى الدرجة المعقولة التي لا تدع اليأس يتملك الإنسان ويصل به إلى درجة الإهمال في أداء واجباته الدينية.

وكذلك الأمر إذا كان الرجاء في رحمة الله شديداً إلى درجة كبيرة، فقد يدفع الإنسان إلى إهمال واجباته الدينية طمعاً في رحمة الله، ولذلك فإنه من الضروري أن يجمع الإنسان بين الخوف من عذاب الله والرجاء في رحمته، فمزيج منهما معاً يمدا الإنسان بطاقة دافعة إلى سلوك الطريق المستقيم وأداء الواجبات والطاعات الدينية،

وتجنب السيئات والمعاصي، خوفاً من غضب الله وعذابه، وأملاً في مغفرته ورحمته" [1].

قال تعالى: ﴿**تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ**﴾. (سورة السجدة: ١٦).

وهكذا بقية الانفعالات الأخرى، انفعال الغضب، والفرح والكره، والغيرة، والحسد، والحزن، والندم، هكذا ركز عليها الإسلام، فذكرها الله في قرآنه وذكرها النبي محمد صلى الله عليه وسلم في سنته، وظهرت لنا الصورة جلية من طرح القرآن والسنة لهذه الانفعالات، وكيف أنها تعمل لصالح الفرد، حتى يصل في نهاية المطاف إلى الاستقرار والأمن النفسي في حال حياته في الدنيا، والنجاة يوم القيامة من غضب الله وعذابه.

[1] نجاتي: الحديث النبوي وعلم النفس، ص١٠٠.

السيطرة على الانفعالات:

كما ذكرنا سابقاً الانفعالات تؤدي وظيفة هامة للإنسان، فهي تعينه على حفظ حياته وبقائه، إلا أن الإسراف فيها يضر بصحة الإنسان البدنية والنفسية، وهذه الانفعالات هي ذات حدين قاطعين، لهذا كانت سياسة الإسلام ومنهجه قائمة على الوسطية، فلا إفراط ولا تفريط.

إن الانفعالات النفسية مفيدة للإنسان إذا كانت معتدلة وإذا أثيرت في المواقف الملائمة التي تقتضي إثارتها، أما إذا كانت على درجة كبيرة من الشدة وإذا أثيرت في مواقف غير ملائمة ولا تقتضي في الواقع إثارتها فإنها تصبح حينئذٍ مضرة.

والانفعالات الشديدة إذا تكررت قد تؤدي إلى إصابة البدن بالأمراض، ونحن نعرف إن هذه الانفعالات لها علاقة وثيقة بأعضاء

جسم الإنسان، قلب ومعدة وأمعاء، وسكري، وضغط الدم وغيرها، لهذا كان ضرورياً أن يعمل الإنسان على ضبط انفعالاته قدر المستطاع، فلا ينفعل إلا في الوقت الذي يستحق فيه أو يجب فيه الانفعال.

يقول الأستاذ عويضة:" إن من ضمن الآثار النفسية السيئة للانفعالات أن تفكير الفرد يتوقف عن العمل ويضطرب ومن ثم لا يمكنه أن يصدر أحكاماً سليمة، أن الفرد يفقد قدريه على ضبط نفسه والتحكم في إرادته وكل إنسان منا يظهر على حقيقته وقت الانفعال" . [1]

ولقد حرص القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة كثيراً على توجيه الناس إلى السيطرة على انفعالاتهم والتحكم فيها، فنجده يوجههم

[1] السلوك الإنساني – عويضة – ص ٥٥.

إلى عدم الخوف من أمور لا مبرر للخوف منها، مثل الموت والفقر والغضب والحب والحزن، لهذا نجد الله يقول في قرآنه: ﴿**كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّوْنَ أُجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَمَنْ زُحْزِحَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ**﴾. (سورة آل عمران: ١٨٥)، **وعن الخوف من الفقر،** ﴿**وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُبِينٍ**﴾. (سورة هود: ٦).

وعن الغضب يقول تعالى: ﴿**ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ**﴾. (سورة فصلت: ٣٤).

وما رُوي عن النبي صلى الله عليه وسلم: "**ما تعدون الصرعة فيكم، قالوا: الذي لا تصرعه الرجال، قال: لا ولكنه الذي يملك نفسه عند الغضب**"[1].

ومن تعاليمه عليه الصلاة والسلام في مواجهة الغضب: "**إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع**"[2].

وهكذا يتعامل الإسلام مع هذه الانفعالات، يعترف بوجودها، فهو لا ينكرها، ولا يطلب من الشخص أن يكبتها، بل وجهه إلى ضبطها، وجعلها نافعة بدل أن تكون ضارة.

يقول الدكتور نجاتي: "وعلى وجه عام، فإن الله سبحانه وتعالى يوصينا بضبط انفعالاتنا، والتحكم بها، والسيطرة عليها، وإن

[1] أخرجه مسلم في صحيحه: ح (٢٦٠٨)، كتاب البر والصلة، ١٢٤/٦.
[2] أخرجه أحمد في مسنده: ١٥٢/٥.

الإيمان بالله إيماناً صادقاً وإتباع منهجه الذي رسمه لنا في القرآن الكريم وبيّنه لنا الرسول صلوات الله عليه وسلامه يمدنا بعزيمة وقوة إرادة تمكننا من التحكم في انفعالاتنا والسيطرة عليها، إن المؤمن الصادق الإيمان لا يخاف إلا من الله تعالى وحده، فهو لا يخاف الفقر، أو الموت، أو الناس، أو أي شيء آخر في الوجود، وهو يكظم غضبه فلا يثور لأتفه الأسباب، وهو لا يغضب إلا لما يغضب الله وهو يسيطر على حزنه لأنه يعلم أنه لا يصيبه إلا ما كتب الله له، وهو متواضع لأنه يعلم معه قدره، فلا يزهو بنفسه، ولا يتفاخر ولا يستكبر" (١).

[1] نجاتي: القرآن وعلم النفس، ص١٢١.

المبحث الرابع

الإيمان وأثره في بناء النفس

ويتكون من ثلاثة مطالب كما يلي:

الطلب الأول: علاقة الإيمان بالنفس.

المطلب الثاني: الإيمان من مقومات المجتمع الصالح.

المطلب الثالث: الإيمان وعلاقته بالعلاج النفسي.

المطلب الأول

علاقة الإيمان بالنفس

إن مجموع المعتقدات الإيمانية، وهي الإيمان بالله وملائكته وكتبه ورسله، واليوم الآخر، والقدر خيره وشره، كل هذه المعتقدات وما يتبعها من عبادات كصلاة وصوم وزكاة وحج وجهاد وذكر، كلها تعتبر من وسائل التربية للنفس البشرية، وخلق جيل مؤمن سوي النفس، يعمل على الجادة والحرص على كل ما ينفع، ويبتعد عن كل ما يضر، هذا الإنسان يعيش حياته على أرقى ما يمكن أن تكون، في استقرار وطمأنينة، قال تعالى: **﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾**. (سورة الرعد: ٢٨) .

وروى أنس عن النبي صلى الله عليه وسلم: **"ثلاث من كن فيه وجد حلاوة الإيمان، أن يكون الله ورسوله أحب إليه مما سواهما،**

وأن يحب المرء لا يحبه إلا لله، وأن يكره أن يعود في الكفر كما يكره أن يقذف في النار" [1].

يقول الدكتور محمد البهي: "إن الإيمان بالله واليوم الآخر وإقامة الصلاة عاملان أساسيان في إيقاظ معنى الخشية من الله في نفس المؤمن، وقلما يداني التوجيه الإنساني هذه الخشية من الله في قوة التأثير على عمل الإنسان سواء في كمه أو نوعه، وهيهات أن يبقى هذا التوجيه على حاله من القوة مثل ما يتقي الخشية من الله، ويطول أجلها، وليس في حالتها الأولى فحسب، بل ربما يصير أمرها إلى أن تتمخض آثارها ونتائجها إلى الخير" [2].

إن من أهم مؤثرات العقيدة والإيمان بها في نفس الإنسان يتمثل فيما يلي:

- الرضا والاطمئنان في حياته الخاصة والعامة.

[1] أخرجه أحمد في مسنده: ٣/٢٤٨.
[2] البهي: الإسلام في حياة المسلم، ص٢٠٤.

- محاسبة النفس المتواصلة وهذا يترتب عليه إجادة العمل والإخلاص فيه، وأداء ما هو مطلوب منه دون تقصير، ودون رقابة خارجية.
- عدم اليأس والقنوت عند الشدائد والمصائب، والاستمرار في السير دون توقف.
- عدم الخوف من الحياة ومواجهة صعوباتها بنفس واثقة.
- الشعور والإحساس بطاقة عظيمة في داخله تدعوه إلى العمل المتواصل دون كلل أو ملل.
- الإحساس بأنه دائماً على حق، وأنه هو الصح.
- لا ينظر إلى نتائج الأمور، بقدر ما يعنيه الإخلاص في العمل.

ولو تأملنا هذه الآثار لوجدناها هي أساس النجاح في الحياة، لأنها تمثل عوامل القوة، والقوة سر النجاح في الحياة.

إن الذي لا يتأثر بالأزمات الطارئة قوي، والذي لا يخاف مخاطرة الحياة قوي، والذي يقوم بالواجب المطلوب منه دون رقابة أحد إنسان قوي، وهذا ما يريد أن يرسخه الإسلام من خلال تأثير العقيدة في نفوس أتباعه.

يقول الدكتور محمد الجليند: "لا شك أن التوازن النفسي من أهم السمات التي تميز الشخصية السوية في السلوك والتفكير، **والتوازن النفسي مظهر إنساني يعمل على إبرازه والتحلي به عاملاً مهمان جداً:**

أولاً: الاستقرار والأمان والسكينة: وهي علامات ومظاهر خارجية يلاحظها الناس على الشخص الذي يتميز بهذا التوازن النفسي، وتنعكس هذه المظاهر النفسية على سلوك الشخص وفي حديثه وتفاعله مع الآخرين.

الثاني: الاطمئنان القلبي: الذي يظهر أثره في منهج التفكير وطرائق التعبير عما يدور في القلب من أفكار، وإذا كان العامل الأول يظهر أثره في السلوك الشخصي، فإن العامل الثاني ينعكس أثره على العقل والإدراك.

إن النفس الإنسانية تتعدد رغباتها وتتنوع وتختلف مراداتها وقد تتعارض، فهي لا تشبع أبداً من الرغبات وتحقيق المرادات، وكلما حصلت على رغبة تختطها إلى غيرها.

إن النفس الإنسانية بحاجة ماسة إلى الوحي لكي يأخذ بيدها إلى شاطئ النجاة، مستعينة في ذلك بيقين الاعتقاد وسلامة الإرادة ونبل المقصد، ومستمدة عونها من الله حتى لا تلعب بها عواصف الأهواء والشهوات والميول، قال صلى الله عليه وسلم: " **اللهم لا تكلني إلى نفسي طرفة عين، ولا أقل من ذلك**"، لهذا تجد المسلمين

في كل صلاة يتقربون إلى الله بقوله تعالى: ﴿إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ﴾. (سورة الفاتحة: ٥) .

والسكينة والاطمئنان من علامات النفس الصحيحة السليمة من الأمراض، وذلك كله لا يتأتى لها إلا بالتعرف على عوامل الاطمئنان والسكينة من هدي الوحي ومن نور النبوة وتستمد النفس علاجها لأمراضها من هذا النور الذي هو في حقيقة الأمر شفاء لما في الصدور، قال تعالى: ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾. (سورة الإسراء: ٨٢)، ويقول تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ﴾. (سورة يونس: ٥٧) .

كما ينبغي أن نعلم أن المجتمع كله بحاجة ضرورية إلى تعاليم الوحي، ليقوده إلى التعرف على غايته الكبرى، ومقاصده السامية التي تتمثل

في علاقة الإنسان بخالقه، وليعرف كيف يتحقق في سلوكه وعلاقاته مع الله ومع الناس بمعاني التوحيد الخالص لله، ربوبية وإلوهية، فيستمد عزته من عزة خالقه، وسلطانه من قوة إيمانه بخالقه.

إن التوحيد يعود نفعه على المجتمع بالدرجة الأولى، حتى وإن بدا في ظاهره أنه من العبادات الدينية، فإنه ينعكس أثره على سلوك الفرد سكينة في النفس وأماناً في القلب ومودة ورحمة بين الناس (١).

[1] الجليند: موسوعة العقيدة الإسلامية، ٤٧/١٠.

المطلب الثاني

الإيمان من مقومات المجتمع الصالح

الإسلام بعقيدته وشريعته أنزله الله على سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم لمقاصد كثيرة منها: تجنيب الإنسان أسباب القلق والاضطراب في حياته النفسية، فقد جاءت هذه العقيدة لتسعد الإنسان، صاحب الميول والشهوات التي تأخذ بصاحبها شرقاً وغرباً، فلا تستقر على قرار.

جاء هذا الدين ليسعد الإنسان كفرد، ويسعده كجماعة، وجعل سعادة الأسرة في توطيد العلاقات فيما بين أفرادها، وجعل سعادة المجتمع في انسجام العلاقات بين أفراده، وجعل سعادة البشرية في يقظة الشعور بمعاني الإنسانية.

قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾. (سورة الرعد: ٢٨)، إن اطمئنان النفس إنما يقوم على الإيمان بالله القادر الذي يجزي كل نفس بما عملت، إن خيراً فخير، وإن شراً فشر، قال تعالى: ﴿مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا وَمَنْ جَاءَ بِالسَّيِّئَةِ فَلَا يُجْزَى إِلَّا مِثْلَهَا﴾. (سورة الأنعام :١٦٠) .

يقول الدكتور البهي: "من أجل أن الإيمان هو مصدر اطمئنان النفس ورضاها يقول الله تعالى في الآية ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾، فناشد المؤمنين وناداهم بذلك حتى يكون عملهم للخير وسعيهم للخير وحديثهم في سبيل الخير، وعندئذ تطمئن نفوسهم دوماً، وهنا تشعر بالسعادة الحقة، التي لا تراها بحال في جاه أو ولد أو مال، إذ قد يصيبها الأذى من جاهها ويأتيها القلق من ولدها، وتعتريها الهموم من مالها، ﴿إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ﴾. (سورة الإسراء: ٩) .

المطلب الثالث

الإيمان وعلاقته بالعلاج النفسي

تكاد جميع مدارس علم النفس تتفق على أن القلق هو السبب الأبرز في نشوء الأمراض النفسية، إلا أن هذه المدارس تختلف فيما بينها في تحديد العوامل التي تسبب القلق، وبالتالي يختلفون في أساليب علاج هذا القلق.

وفي نفس الوقت فإن المتتبع للدراسات والأبحاث الدينية يجد أن الإيمان إذا تغلغل في النفس أكسبها مناعة، ووقاية من الإصابة بالأمراض النفسية، قال تعالى: ﴿**الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ**﴾. (سورة الأنعام: ٨٢).

إن الإيمان الصادق يمد صاحبه بالأمل والرجاء، لهذا هو دائماً وفي كل الظروف يشعر بسكينة القلب وأمنها، وطمأنينتها، لأن

شعور المؤمن بأن الله معه كفيل بأن يبث في نفسه الشعور بالأمن والطمأنينة، فالمؤمن بالله إيماناً صادقاً لا يخاف من شيء في هذه الحياة، لأنه يعلم أن ما يحدث له إنما هو مقدر من عند الله، لا يستطيع أحد أن يلحق به ضرراً، أو يمنع عنه خيراً إلا بقدر الله تعالى وإرادته، قال تعالى: ﴿**إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ**﴾. (سورة الأحقاف: ١٣) .

كذلك الإيمان الصادق يغرس في نفس المؤمن أن الرزق بيد الله، وأن الأرزاق مقسمة بين الناس من قبل أن يولدوا، لهذا فهو لا يخاف الفقر، ولا يطمع بما في أيدي الناس، فهو راضٍ قنوع، يحمد الله ويشكره على ما أنعم عليه من النعم المتعددة، هذا المؤمن يعلم: ﴿**وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ**﴾. (سورة الذاريات: ٤٢)، ويعلم أن ﴿**إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ**﴾ . (سورة الذاريات: ٥٨) .

وهكذا المؤمن لا يخاف من الموت، لأنه يعلم أنه حقيقة لا مفر منها، وأن لكل إنسان أجل هو بالغه، فنظرته إلى الموت نظرة واقعية لأنه يقرأ في كتاب ربه صباح مساء ﴿**كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ**﴾. (سورة آل عمران: ١٨٥)، ويقرأ ﴿**وَلِكُلِّ أُمَّةٍ أَجَلٌ فَإِذَا جَاءَ أَجَلُهُمْ لَا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ**﴾. (سورة الأعراف: ٣٤) .

يقول الشيخ القرضاوي: "المؤمن الصادق الإيمان لا يخاف من مصائب الدهر وغوائل الأيام، إنه لا يخاف أن تصيبه الأمراض أو أن تقع له الحوادث، أو تحل به الكوارث فهو يؤمن بالقضاء والقدر، ويعلم حق العلم أن ما يحل بالناس من سراء أو ضراء إنما هو ابتلاء من الله تعالى، ليعلم من سيحمده على ما يناله من سراء ومن سيصبر على ما يناله من ضراء، قال تعالى: ﴿**وَنَبْلُوكُمْ بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ**﴾ . (سورة الأنبياء: ٣٥)، لهذا فالمؤمن لا يعيش مهموماً

أسيراً للماضي يتحسر على ما فاته، يشعر بالهم يثقل كاهله، إنما هو يعيش الأمل، قال تعالى: ﴿**مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ، لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ**﴾. (سورة الحديد: ٢٢-٢٣) .

وهكذا فالمؤمن الصادق الإيمان لا يشعر بالقلق الناشئ عن الإحساس اللاشعوري بالذنب، وهو ما يعاني منه كثير من المرضى النفسانيين" (١) .

خلاصة ما سبق أن المؤمن لا يخاف من الأشياء التي يخاف منها كثير من الناس، والتي هي سبب الأمراض كالفقر والمرض والموت، بل المؤمن يجعل هذه الأشياء منطلقه إلى التغيير فنجده يتحمل

[1] القرضاوي: الإيمان والحياة، ص٣٤٢.

المصائب، وهو راضي النفس، غير متبرم، لهذا تجده تغمر نفسه الأمن والطمأنينة والرضا وراحة البال.

ولهذا نجد المؤمن من أكثر الناس اندفاعاً إلى الجماعة، يتقرب إليها بالعمل وبالمودة والمحبة، يحسن إليهم ويمد لهم يد العون ما استطاع إلى ذلك سبيلاً، فهو ينطلق من قاعدة ﴿**إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ**﴾. (سورة الحجرات/١٠)، ومن قوله تعالى: ﴿**وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ**﴾.(سورة المائدة/٢) .

إن العقيدة الإيمانية للمؤمن تبث في نفس المؤمن روح الجماعية من خلال شعائر الإسلام، وهذا نجده متمثلاً في الصلاة والزكاة والحج، كلها وغيرها مظاهر للجماعة في حياة المسلم، والمتتبع لهذه العبادات يجدها ترسخ في ذهنية المسلم روح النظام والمحبة والتجمع والوحدة والعاطفة الصادقة، والإيثار على النفس، والعمل على

راحة الآخرين، وتضعف فيه روح الأنانية والكراهية والبغضاء وظلم الآخرين والاعتداء عليهم.

في النهاية لا يشك أحد في أن انتماء الفرد إلى الجماعة يحبهم ويحبونه، وارتباطهم بعلاقات إنسانية جيدة، إنما هو يعتبر من العوامل الهامة التي تساعده على تكوين شخصية سوية تعمل على تحقيق الأمن والطمأنينة النفسية.

أختم بهذه الدراسة الميدانية عن وجود علاقة ارتباطية بين حفظ القرآن والصحة النفسية زيادة ونقصاناً.

وتكونت عينة الدراسة التي أجراها الأستاذ الدكتور صالح بن إبراهيم الصنيع أستاذ علم النفس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض من مجموعتين: مجموعة طلاب وطالبات من جامعة الملك عبد العزيز بجدة وعددهم ١٧٠ طالباً وطالبةً.

ومجموعة طلاب وطالبات معهد الإمام الشاطبي للدراسات القرآنية التابع للجمعية الخيرية لتحفيظ القرآن الكريم بجدة وعددهم ١٧٠ طالباً وطالبةً.

وقد حدد الباحث تعريف الصحة النفسية بأنها: الحالة التي يتم فيها التوافق النفسي للفرد من خلال **أربعة أبعاد رئيسة هي** البعد الديني أو الروحي والبعد النفسي والبعد الاجتماعي والبعد الجسمي .ولقياسها استخدم الباحث مقياس الصحة النفسية من إعداد سليمان الدويرعات، وهو مكون من ٦٠ عبارة وحصل على معامل ثبات وصدق جيدة.

وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين ارتفاع مقدار الحفظ وارتفاع مستوى الصحة النفسية لدى عينتي الدراسة. وأن طلاب وطالبات المعهد (والذين يفوقون

نظرائهم من طلاب وطالبات الجامعة في مقدار الحفظ) كانوا أعلى منهم في مستوى الصحة النفسية بفروق دالة إحصائياً . ولم توجد فروق في مستوى الصحة النفسية لدى عينات الدراسة يمكن أن تعزى لمتغيرات الجنس أو الجنسية أو العمر أو المستوى الدراسي. وهذه النتيجة تتفق مع ما خرجت به . . نتائج الدراسات السابقة، في الأثر الإيجابي لارتفاع الإيمان (الذي أساسه القرآن الكريم) على ارتفاع مستوى الصحة النفسية.

فقد أكدت ٧٠ دراسة حول علاقة الدين والتدين بمظاهر الصحة النفسية أو اختلالات الصحة النفسية، منها ٢٨ دراسة أجنبية و٢٤ دراسة عربية و١٨ دراسة محلية الارتباط الإيجابي بين التدين ومظاهر الصحة النفسية، وارتباط سلبي بين التدين ومظاهر اختلال الصحة النفسية.

كما توصلت دراسات أجريت في السعودية إلى نتيجة تؤكد دور القرآن الكريم في تنمية المهارات الأساسية لدى طلاب المرحلة الابتدائية، والأثر الإيجابي لحفظ القرآن الكريم على التحصيل الدراسي لطلاب الجامعة.

وبينت الدراسة أنه قد جاء من ضمن توصيات اللقاء السنوي الثالث للجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية (التوصية الحادية عشرة) وهي: أن يكون القرآن محوراً أساسياً في مناهج وبرامج رياض الأطفال صيانة لفطرة الطفل ورعاية لنموه الخلقي والعقلي والجسمي واللغوي وغيرها.

وبينت الدراسة صورة واضحة للعلاقة بين التدين بمظاهره المختلفة، ومن أهمها حفظ القرآن الكريم، وآثاره في الصحة النفسية للأفراد وعلى شخصياتهم، وتمتعهم بمستوى عال من الصحة النفسية،

وبُعدهم عن مظاهر الاختلال النفسي قياساً مع الأفراد الذين لا يلتزمون بتعاليم الدين أو لا يحفظون شيئاً من آيات القرآن الكريم أو يكون حفظهم لعدد يسير من الآيات والسور القصيرة. وأوصت الدراسة بالاهتمام بحفظ القرآن الكريم كاملاً لدى الدارسين والدارسات في مؤسسات التعليم العالي للأثر الإيجابي لهذا الحفظ على كثير من مناحي حياتهم وتحصيلهم العلمي، والامتثال لأوامره ونواهيه، وذلك لأنه من أهم أسباب الوصول إلى مستوى عال من الصحة النفسية.

كما أوصت بضرورة اهتمام المعلمين والمعلمات برفع مقدار الحفظ لدى طلابهم وطالباتهم حتى لو كان خارج إطار المقرر الدراسي

بحيث يكون إضافياً؛ لما له من أثر إيجابي على تحصليهم وصحتهم النفسية .[1]

[1] نقلاً عن منتدى نور على نور.

الخاتمة

بعدما انتهيت بحمد الله من دراستي عن علاقة الإيمان بالصحة النفسية، وبينت مدى تأثير الإيمان على السلوك انتهيت إلى النتائج الآتية:

١ . قصور الدراسات الحديثة لعلم النفس عن الدراسات الروحية ذات العلاقة بالإيمان.

٢ . تركيز الدراسات والأبحاث على الجانب المادي.

٣ . المحاولات القليلة لباحثين مسلمين في هذا المجال.

٤ . الجانب الروحي الإيماني لا يقل أهمية من الجانب البدني الجسماني.

٥ . أن العقيدة ذات تأثير كبير في توجيه سلوك الأفراد.

٦ . الصلة القوية بين الإيمان والتوازن النفسي.

٧ . يعمل الإسلام على إيجاد التوازن بين الدنيا والآخرة.

٨ . عدم كبت أو تجاهل الإسلام للدوافع أو الانفعالات الإنسانية: بدنية جسمانية أو نفسانية روحية.

١٠ . طغيان النظرة الغربية المادية على غالب ما ينتجه العقل الإنساني المعاصر.

المراجع

١. القرآن الكريم.

٢. الإسلام في حياة المسلم- البهي : محمد –مكتبة وهبة –القاهرة –الثانية –١٩٧٣.

٣. الإسلام وقضايا علم النفس الحديث –السمالوطي: نبيل –دار الشروق –جدة –الثالثة –١٩٨٤.

٤. الإيمان و الحياة –القرضاوي: يوسف - مكتبة وهبة –القاهرة – السادسة –١٩٧٨.

٥. بحوث في التوجيه الإسلامي –الشناوي: محمد –دار غريب – القاهرة –الأولى –٢٠٠١.

٦. البداية و النهاية –ابن كثير: إسماعيل- دار الفجر للتراث – القاهرة –الأولى –٢٠٠٣.

٧. الترغيب والترهيب –المنذري: عبد العظيم –دار الحديث – القاهرة –الأولى –١٩٩٤.
٨. تفسير الكشاف –الزمخشري : محمود –مكتبة مصر
٩. الحديث النبوي وعلم النفس –نجاتي: محمد –دار الشروق – القاهرة –الخامسة –٢٠٠٥.
١٠. سنن ابن ماجه: محمد بن يزيد القزويني – المكتبة العلمية – بيروت .بدون تاريخ.
١١. سنن أبي داود – سليمان بن الأشعت – الدار المصرية اللبنانية – القاهرة – الأولى – ١٩٨٨ .
١٢. سنن الترمذي: أبو عيسى بن سورة – المكتبة السلفية – المدينة المنورة – الأولى – ١٩٦٦ .
١٣. السلوك الإنساني – عويضة: كامل –دار الكتب العلمية –بيروت –الأولى – ١٩٩٦.

١٤. الصحة في منظور علم النفس – عويضة: كامل –دار الكتب العلمية –بيروت –الأولى – ١٩٩٦.

١٥. الصحيح – البخاري: محمد بن إسماعيل – المكتبة العصرية – بيروت – الأولى – ١٩٩٧ .

١٦. الصحيح – مسلم : ابن الحجاج – دار السلام – القاهرة – الثالثة – ١٩٩٦ .

١٧. علم النفس والحياة –نجاتي: محمد –دار القلم –الكويت – الثالثة عشرة – ١٩٩٢.

١٨. علم النفس الشخصية –عويضة : كامل – دار الكتب العلمية – بيروت –الأولى – ١٩٩٦.

١٩. القرآن و علم النفس – نجاتي: محمد –دار الشروق –القاهرة – الثامنة – ٢٠٠٥.

٢٠. مدخل إلى علم النفس – عويضة: كامل – دار الكتب العلمية – بيروت –الأولى – ١٩٩٦.

٢١. المسند – ابن حنبل : أحمد – تحقيق أحمد شاكر – دار الحديث – الأولى –١٩٩٥ .

٢٢. موسوعة العقيدة الإسلامية / المجلد العاشر –مجموعة –المجلس الأعلى للشئون الإسلامية –القاهرة –٢٠١٠.

موقع نور على نور الالكتروني.

كشف مؤلفات الأستاذ حسني العطار

داعياً الله أن ينفع بها وأن تكون في ميزان حسناته ومن له حق وفضل عليه:

أولاً. الدراسات القرآنية:

١. من آيات الإعجاز في القرآن الكريم (دراسة).

٢. الاستهزاء والسخرية في ضوء القرآن الكريم. (دراسة). طبع

٣. الحوار في القرآن الكريم: دراسة ونموذجاً. (دراسة). طبع

٤. قيم تربوية مستنبطة من قصص سورة الكهف. (دراسة).

٥. الرازي ومنهجه في التفسير وموقفه من اليهود. (دراسة).

ثانياً. علوم الحديث ومصطلحه:

٦. قضايا حديثية. (دراسة).

٧. دراسات حديثية تحليلية معاصرة. (دراسة).

٨. قطوف ومختصرات من علم أصول الحديث.

٩. إرشاد الأبرار إلى تخريج أحاديث المختار. (مساق أكاديمي).

١٠. مفتاح كتاب تحفة الأشراف للإمام المزّي

ثالثاً. دراسات في العقيدة والفكر:

١١. يوم القيامة بين التأصيل الديني والعقلي. (دراسة).
١٢. المختصر المفيد لأشراط الساعة وأحداث يوم الوعيد.
١٣. نظرية الخلافة عند الخوارج. (دراسة). طبع
١٤. أثر العقيدة الإيمانية على الصحة النفسية. (دراسة).
١٥. عقيدة المهدي المنتظر عند الشيعة: عرض ونقد. (دراسة)
١٦. السنن الإلهية: وحركة النهضة الإنسانية – دراسة وعرض. (دراسة).
١٧. نظرية الفضيلة عند اليونان والمفكرين الإسلاميين. (دراسة).
١٨. البابية والبهائية: ضلال وإضلال. (دراسة).
١٩. شرع من قبلنا (دراسة).
٢٠. الوالدان: بين البر والعقوق. (دراسة).
٢١. نظرات سريعة في كتاب " قاعدة جليلة في التوسل والوسيلة " (اختصار).
٢٢. مختصر لكتاب "التوسل أنواعه وأحكامه" للشيخ ناصر الدين الألباني.
٢٣. مختصر لكتاب "الروح" لابن قيم الجوزية.

٢٤. تلخيص كتاب شفاء العليل في القضاء والقدر لابن قيم.
٢٥. مختصر لكتاب "منهج الاستدلال على مسائل الاعتقاد " لعثمان علي حسن.
٢٦. العقائد اليهودية فساد وإفساد دراسة ونقض. (دراسة).
٢٧. العقائد النصرانية ضلال وإضلال دراسة ونقض. (دراسة).
٢٨. دراسة وتحليل لسفر أخبار الأيام الثاني. (دراسة).
٢٩. نظرية الإمامة عند الشيعة. (دراسة). طبع
٣٠. الفرق بين الجهاد والإرهاب. (دراسة).
٣١. أهم أسباب تخلف العرب والمسلمين. (دراسة). طبع
٣٢. الدكتور مصطفى محمود: آراؤه الاعتقادية وموقفه من المذاهب الفكرية والملل المعاصرة (رسالة ماجستير).
٣٣. مصطفى محمود حياته وآراؤه الاعتقادية. (دراسة). طبع
٣٤. مصطفى محمود حياته وموقفه من المذاهب الفكرية المعاصرة. (دراسة). طبع
٣٥. رمضانيات مقالات وذكريات. (مجموعة مقالات). طبع
٣٦. عطاريات: مقالات في الدين والحياة. (مجموعة مقالات).
٣٧. قيمنا الأخلاقية بين الأهمية والحاجة. (دراسة). طبع

٣٨. الأخلاق بين الادعاء والالتزام. (دراسة). طبع

٣٩. قضايا دينية وفكرية. مقالات.

٤٠. فيس بوك صائم. طبع

٤١. في عيونهم.

رابعاً. دراسات فلسطينية:

٤٢. مدينة القدس، والمسجد الأقصى: ماضٍ مجيد ومستقبل موعود. (دراسة). طبع

٤٣. فلسطين: نقض مزاعم الكتاب المقدس. (دراسة). طبع

٤٤. فضائل فلسطين وبيت المقدس في الكتاب والسنة. (دراسة). طبع

٤٥. القضية الفلسطينية: رؤية إسلامية. (دراسة). طبع

٤٦. القدس بين التهديد والتهويد. (محاضرات ومقالات). طبع

٤٧. مدينة القدس أخطار لا تتوقف. محاضرة

خامساً. دراسات أدبية:

٤٨. عبد الرحمن بارود: شاعر المقاومة ـ (دراسة نقدية). طبع

٤٩. عاشق فلسطين: عبد الكريم الكرمي (دراسة).

٥٠. الشيخ رجب العطار ذاكرة أمة. (مذكرات). طبع

٥١. الشيخ رجب العطار مجاهداً. (دراسة). طبع

٥٢. طوبى للغرباء: قصة حياة الحاج موسى برهوم. مقالات. طبع

٥٣. صعوبة المطالب في بلاد الله غالب. رواية. طبع

٥٤. شخصيات عرفتهم. مقالات.

٥٥. العطار في بلاد المختار. رواية. طبع

٥٦. حكاية مواطن غزاوي. حكاية. طبع

٥٧. بين الذكريات. ثلاثة أجزاء مقالات. طبع

٥٨. أمي سلام عليك في الخالدين. طبع

٥٩. قصص وحكايات.

٦٠. شاميات. حكاية من حلقات طبع

٦١. أبي قصة حياة. طبع

سادساً. دراسات فقهية:

٦٢. الدية في الشريعة الإسلامية (دراسة فقهية).

٦٣. الوديعة المصرفية: دراسة فقهية – اقتصادية. (دراسة).

٦٤. الانتخابات وأحكامها في الإسلام. (دراسة). طبع

٦٥. حقوق المرأة المالية في الإسلام. (دراسة فقهية).

٦٦. دية المرأة المسلمة في الشريعة الإسلامية. (دراسة فقهية).

٦٧. الخنزير : أخطاره وأحكامه (دراسة مقارنة).
٦٨. السماحة الإسلامية في الضرورة الشرعية. (دراسة).
٦٩. قضايا اجتماعية. مقالات
٧٠. الصوم وتهذيب النفس. دراسة. طبع
٧١. تلخيص كتاب الاختلافات العلمية.
٧٢. كورونا بين المحنة والمنحة. طبع
٧٣. لو سمحت لحظة من فضلك.

سابعاً. في الفكر السياسي:

٧٤. إسرائيليات. طبع
٧٥. مستقبل الصراع الإسلامي الصهيوني من خلال كتاب "بروتوكولات حكماء صهيون". (دراسة). طبع
٧٦. الماسونية: أخطر الجمعيات السرية. (دراسة) طبع
٧٧. فلسطينيات مقالات في الوطن والقضية. مجموعة مقالات.
٧٨. مصر وقطاع غزة الأرض والسكان. مقالات طبع
٧٩. انعكاسات حرب ٢٠٠٨م على المجتمع الفلسطيني والمجتمع الإسرائيلي. (دراسة تحليلية).
٨٠. مصر التي في خاطري. (مقالات ومنشورات) طبع

٨١. أوراق عربية. (مقالات). طبع
٨٢. تلخيص كتاب د. موسى أبو مرزوق مشوار حياة.
٨٣. الجزيرة العربية قبل الإسلام: الأحوال السياسية والاقتصادية والاجتماعية. (دراسة)
٨٤. أوسلو وخيبة الأمل الفلسطينية. مقالات. طبع
٨٥. أنا والسلطة والوطن. مقالات.
٨٦. ثورات الربيع العربي وحكم الخروج على الحكام (دراسة). طبع
٨٧. هموم كاتب ما بعد الهزيمة. طبع
٨٨. رثائيات.
٨٩. بين الخير والشر. تأملات فلسفية واجتماعية. طبع
٩٠. الزمن الجميل. رواية
٩١. سهام الغرب نحو الإسلام والمسلمين. طبع
٩٢. الإخوان المسلمون: شهادتي لله والتاريخ. طبع
٩٣. الإيمان وأثره في الأمن المجتمعي. دراسة. طبع

كتب تحت الإنجاز:

١. الشوق والحنين. سيرة ذاتية.
٢. أنا والمسجد الأقصى.

المحتويات

